

ご本人の場合、氏名・電話番号・利用証番号の記入は不要です

高島平ふれあい館 8月提案事業申込確認シート **A**

申込受付は

7月15日 **9:00~12:00** 1階ロビー

ふりがな 氏名	
電話番号	
利用証番号	

◎受付初日は1人5講座まで申込みができます(申込受付は1か所、1回で完了して下さい)。
太枠で囲った講座は1つのみ申込可、点線太枠は2つまで申込み可、網掛け部分は有料講座です。

事前にご希望の講座番号に○印をご記入のうえお持ち下さい。

講座番号	健康の増進	30	ダイヤビック1 1日(火) 13:10~	63	ゲーム機でNewスポーツに挑戦! 20日(日) 10:30~
1	理学療法士による健康体操A① 1日(火) 10:20~	31	ダイヤビック2 8日(火) 13:10~	64	美しい手指ケア&ネイル講座 27日(日) 13:30~
2	理学療法士による健康体操A② 1日(火) 11:10~	32	ダイヤビック3 15日(火) 13:10~	65	美しい肌&メイク講座 3日(木) 13:30~
3	理学療法士による健康体操B① 8日(火) 10:20~	33	ダイヤビック4 22日(火) 13:10~		
4	理学療法士による健康体操B② 8日(火) 11:10~				教養の向上
5	理学療法士による健康体操C① 15日(火) 10:20~			66	バイオリン1 10日(木) 10:30~
6	理学療法士による健康体操C② 15日(火) 11:10~		レクリエーション	68	バイオリン2 24日(木) 10:30~
7	理学療法士による健康体操D① 22日(火) 10:20~	41	フラワーアレンジメント1 1日(火) 13:30~	72	タブレット端末にチャレンジ1 4日(金) 10:30~
8	理学療法士による健康体操D② 22日(火) 11:10~	42	フラワーアレンジメント2 9日(水) 11:00~	73	タブレット端末にチャレンジ2 11日(金) 10:30~
9	ダンスエクササイズA① 2・16日(水) 10:20~	45	マジック1 9日(水) 13:30~	74	タブレット端末にチャレンジ3 18日(金) 10:30~
10	ダンスエクササイズA② 2・16日(水) 11:10~	46	マジック2 23日(水) 13:30~	75	タブレット端末にチャレンジ4 25日(金) 10:30~
11	ダンスエクササイズB① 9・23日(水) 10:20~	47	天然石アクセサリ 4日(金) 13:30~	76	ウクレレ 23日(水) 10:30~
12	ダンスエクササイズB② 9・23日(水) 11:10~	48	音楽広場1 4日(金) 10:30~	77	ギター1 10日(木) 13:30~
13	椅子でエクササイズA① 3・17日(木) 10:20~	49	音楽広場2 8日(火) 10:30~	78	ギター2 24日(木) 13:30~
14	椅子でエクササイズA② 3・17日(木) 11:10~	50	音楽広場3 11日(金) 10:30~	79	あなたも筆ペン上手1 2日(水) 10:30~
15	椅子でエクササイズB① 10・24日(木) 10:20~	51	音楽広場4 18日(金) 10:30~	80	あなたも筆ペン上手2 16日(水) 10:30~
16	椅子でエクササイズB② 10・24日(木) 11:10~	52	音楽広場5 25日(金) 10:30~	81	スマホ体験教室 18日(金) 13:30~
19	エアロ&ステップA 3・17日(木) 14:10~	53	音楽広場6 29日(火) 10:30~		
20	エアロ&ステップB 10・24日(木) 14:10~	54	合唱 22日(火) 10:30~		
21	ベーシックエアロA 1・15日(火) 14:10~	55	ミュージックベル 1日(火) 10:30~		
22	ベーシックエアロB 8・22日(火) 14:10~	56	声出しお話会1 11日(金) 13:30~		映画上映会
26	ヨガ1 3日(木) 15:10~	57	声出しお話会2 25日(金) 13:30~	92	映画上映会1「あゝひめゆりの塔」 4日(金) 13:00~
27	ヨガ2 10日(木) 15:10~	58	お誕生会 17日(木) 13:10~	93	映画上映会2「あゝひめゆりの塔」 11日(金) 13:00~
28	ヨガ3 17日(木) 15:10~	60	スポレクを楽しもう「モルック」 29日(火) 14:15~	94	映画上映会3「南国土佐を後にして」 18日(金) 13:00~
29	ヨガ4 24日(木) 15:10~	62	ゲーム機でボウリング 13日(日) 10:30~	95	映画上映会4「南国土佐を後にして」 25日(金) 13:00~

★申込者が定員を上回った講座は抽選となりますので、必ず申込まれた講座が抽選になったか、また抽選の場合は抽選結果を確認してください。
15日13:30~ 公開抽選(活動室)、16日9:00~ 抽選講座当選者発表
※ 追加申込みは16日から受付致します(16日:3件まで、17日以降:無制限)

代理人
代理の方は一階受付で申請書に記入して下さい