

高島平ふれあい館 10月提案事業申込確認シート A

申込受付は

9月15日 9:00~12:00 1階ロビー

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

| | |
|------------|--|
| 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カ所、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、二重線枠は9月受講者申込不可、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 3日(火) 13:10~ | 64 | 美しい手指ケア&ネイル講座 8日(日) 13:30~ |
| 1 | 理学療法士による健康体操A① 3日(火) 10:20~ | 31 | ダイヤビック2 10日(火) 13:10~ | 65 | 美しい肌&メイク講座 5日(木) 13:30~ |
| 2 | 理学療法士による健康体操A② 3日(火) 11:10~ | 32 | ダイヤビック3 17日(火) 13:10~ | | 教養の向上 |
| 3 | 理学療法士による健康体操B① 10日(火) 10:20~ | 33 | ダイヤビック4 24日(火) 13:10~ | 66 | バイオリン1 12日(木) 10:30~ |
| 4 | 理学療法士による健康体操B② 10日(火) 11:10~ | | レクリエーション | 68 | バイオリン2 26日(木) 10:30~ |
| 5 | 理学療法士による健康体操C① 17日(火) 10:20~ | 41 | フラワーアレンジメント1 11日(水) 11:00~ | 69 | 初めてのパソコン 3回コース 3・10・17日(火) 14:00~ |
| 6 | 理学療法士による健康体操C② 17日(火) 11:10~ | 42 | フラワーアレンジメント2 17日(火) 13:30~ | 72 | タブレット端末にチャレンジ① 6日(金) 10:30~ |
| 7 | 理学療法士による健康体操D① 24日(火) 10:20~ | 43 | 手芸 1日(日) 10:00~ | 73 | タブレット端末にチャレンジ② 13日(金) 10:30~ |
| 8 | 理学療法士による健康体操D② 24日(火) 11:10~ | 45 | マジック1 11日(水) 13:30~ | 74 | タブレット端末にチャレンジ③ 20日(金) 10:30~ |
| 9 | ダンスエクササイズA① 4・18日(水) 10:20~ | 46 | マジック2 25日(水) 13:30~ | 75 | タブレット端末にチャレンジ④ 27日(金) 10:30~ |
| 10 | ダンスエクササイズA② 4・18日(水) 11:10~ | 47 | 天然石アクセサリ 6日(金) 13:30~ | 76 | ウクレレ 25日(水) 10:30~ |
| 11 | ダンスエクササイズB① 11・25日(水) 10:20~ | 48 | 音楽広場1 6日(金) 10:30~ | 77 | ギター1 12日(木) 13:30~ |
| 12 | ダンスエクササイズB② 11・25日(水) 11:10~ | 49 | 音楽広場2 10日(火) 10:30~ | 78 | ギター2 26日(木) 13:30~ |
| 13 | 椅子でエクササイズA① 5・19日(木) 10:20~ | 50 | 音楽広場3 13日(金) 10:30~ | 79 | あなたも筆ペン上手1 4日(水) 10:30~ |
| 14 | 椅子でエクササイズA② 5・19日(木) 11:10~ | 51 | 音楽広場4 20日(金) 10:30~ | 80 | あなたも筆ペン上手2 18日(水) 10:30~ |
| 15 | 椅子でエクササイズB① 12・26日(木) 10:20~ | 52 | 音楽広場5 24日(火) 10:30~ | 81 | スマホ体験教室 20日(金) 13:30~ |
| 16 | 椅子でエクササイズB② 12・26日(木) 11:10~ | 53 | 音楽広場6 27日(金) 10:30~ | | 生活の向上 |
| 19 | エアロ&ステップA 5・19日(木) 14:10~ | 54 | 合唱 17日(火) 10:30~ | 83 | 元気力測定会(65歳以上対象) 31日(火) 13:00~ |
| 20 | エアロ&ステップB 12・26日(木) 14:10~ | 55 | ミュージックベル 3日(火) 10:30~ | | 地域連携 |
| 21 | ベーシックエアロA 3・17日(火) 14:10~ | 56 | 声出しお話し会1 13日(金) 13:30~ | 86 | クリーン作戦 28日(土) 9:20~ |
| 22 | ベーシックエアロB 10・24日(火) 14:10~ | 57 | 声出しお話し会2 27日(金) 13:30~ | | 映画上映会 |
| 26 | ヨガ1 5日(木) 15:10~ | 58 | お誕生会 19日(木) 13:10~ | 92 | 映画上映会1「紅の翼」 6日(金) 13:00~ |
| 27 | ヨガ2 12日(木) 15:10~ | 60 | スポレクを楽しもう「ラダーゲッター」 31日(火) 14:15~ | 93 | 映画上映会2「紅の翼」 13日(金) 13:00~ |
| 28 | ヨガ3 19日(木) 15:10~ | 62 | ゲーム機でボウリング 8日(日) 10:30~ | 94 | 映画上映会3「どろ平太」 20日(金) 13:00~ |
| 29 | ヨガ4 26日(木) 15:10~ | 63 | ゲーム機でNewスポーツに挑戦! 22日(日) 10:30~ | 95 | 映画上映会4「どろ平太」 27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