

高島平ふれあい館 (☎03-3935-1775)
11月提案事業申込確認シート **A**

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

申込受付は

10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10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 7日(火) 13:10~	62	ゲーム機でボウリング 5日(日) 10:30~
1	理学療法士による健康体操A① 7日(火) 10:20~	31	ダイヤビック2 14日(火) 13:10~	63	ゲーム機でNewスポーツに挑戦! 19日(日) 10:30~
2	理学療法士による健康体操A② 7日(火) 11:10~	32	ダイヤビック3 21日(火) 13:10~	64	美しい手指ケア&ネイル講座 4日(土) 13:30~
3	理学療法士による健康体操B① 14日(火) 10:20~	33	ダイヤビック4 28日(火) 13:10~	65	美しい肌&メイク講座 2日(木) 13:30~
4	理学療法士による健康体操B② 14日(火) 11:10~	34	ハワイアンフラ(11月・12月) 11月8・22日(水) 13:00~ 12月13・27日(水)		
5	理学療法士による健康体操C① 21日(火) 10:20~				教養の向上
6	理学療法士による健康体操C② 21日(火) 11:10~		レクリエーション	66	バイオリン1 9日(木) 10:30~
7	理学療法士による健康体操D① 28日(火) 10:20~	41	フラワーアレンジメント1 7日(火) 13:30~	68	バイオリン2 23日(木) 10:30~
8	理学療法士による健康体操D② 28日(火) 11:10~	42	フラワーアレンジメント2 8日(水) 11:00~	69	初めてのパソコン 3回コース 7・14・21日(火) 14:00~
9	ダンスエクササイズA① 1・15日(水) 10:20~	43	手芸(11月・12月) 11月26日(日) 10:00~ 12月3日(日)	72	タブレット端末にチャレンジ1 3日(金) 10:30~
10	ダンスエクササイズA② 1・15日(水) 11:10~	45	マジック1 8日(水) 13:30~	73	タブレット端末にチャレンジ2 10日(金) 10:30~
11	ダンスエクササイズB① 8・22日(水) 10:20~	46	マジック2 22日(水) 13:30~	74	タブレット端末にチャレンジ3 17日(金) 10:30~
12	ダンスエクササイズB② 8・22日(水) 11:10~	47	天然石アクセサリ 3日(金) 13:30~	75	タブレット端末にチャレンジ4 24日(金) 10:30~
13	椅子でエクササイズA① 2・16日(木) 10:20~	48	音楽広場1 3日(金) 10:30~	76	ウクレレ 22日(水) 10:30~
14	椅子でエクササイズA② 2・16日(木) 11:10~	49	音楽広場2 10日(金) 10:30~	77	ギター1 9日(木) 13:30~
15	椅子でエクササイズB① 9・23日(木) 10:20~	50	音楽広場3 14日(火) 10:30~	78	ギター2 23日(木) 13:30~
16	椅子でエクササイズB② 9・23日(木) 11:10~	51	音楽広場4 17日(金) 10:30~	79	あなたも筆ペン上手1 1日(水) 10:30~
19	エアロサーキットA 2・16日(木) 14:10~	52	音楽広場5 24日(金) 10:30~	80	あなたも筆ペン上手2 29日(水) 10:30~
20	エアロサーキットB 9・23日(木) 14:10~	53	音楽広場6 28日(火) 10:30~		
21	ベーシックエアOA 7・21日(火) 14:10~	54	合唱 21日(火) 10:30~		映画上映会
22	ベーシックエアOB 14・28日(火) 14:10~	55	ミュージックベル 7日(火) 10:30~	92	映画上映会1「かあちゃん」 3日(金) 13:00~
26	ヨガ1 2日(木) 15:10~	56	声出しお話し会1 10日(金) 13:30~	93	映画上映会2「かあちゃん」 10日(金) 13:00~
27	ヨガ2 9日(木) 15:10~	57	声出しお話し会2 24日(金) 13:30~	94	映画上映会3「勝利者」 17日(金) 13:00~
28	ヨガ3 16日(木) 15:10~	58	お誕生会 16日(木) 13:10~	95	映画上映会4「勝利者」 24日(金) 13:00~
29	ヨガ4 23日(木) 15:10~	60	スポレクを楽しもう「ラダーゲッター」 29日(水) 14:15~		
★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)、17日9:00~ 抽選講座当選者発表 ※ 追加申込みは17日から受付致します(17日:3件まで、18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