

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 (☎03-3935-1775)

1月提案事業申込確認シート **A**

申込受付は

12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、二重線枠は12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 9日(火) 13:10~	64	美しい手指ケア&ネイル講座 14日(日) 13:30~
1	理学療法士による健康体操A① 9日(火) 10:20~	31	ダイヤビック2 16日(火) 13:10~	65	美しい肌&メイク講座 19日(金) 13:30~
2	理学療法士による健康体操A② 9日(火) 11:10~	32	ダイヤビック3 23日(火) 13:10~		
3	理学療法士による健康体操B① 16日(火) 10:20~	33	ダイヤビック4 30日(火) 13:10~		教養の向上
4	理学療法士による健康体操B② 16日(火) 11:10~	34	ハワイアンフラ(1月・2月) 1月10・24日(水) 13:00~ 2月14・28日(水)	66	バイオリン1 11日(木) 10:30~
5	理学療法士による健康体操C① 23日(火) 10:20~			68	バイオリン2 25日(木) 10:30~
6	理学療法士による健康体操C② 23日(火) 11:10~		レクリエーション	69	初めてのパソコン 3回コース 9・16・23日(火) 14:00~
7	理学療法士による健康体操D① 30日(火) 10:20~	41	フラワーアレンジメント1 10日(水) 11:00~	72	タブレット端末にチャレンジ① 5日(金) 10:30~
8	理学療法士による健康体操D② 30日(火) 11:10~	42	フラワーアレンジメント2 23日(火) 13:30~	73	タブレット端末にチャレンジ② 12日(金) 10:30~
9	ダンスエクササイズA① 10・24日(水) 10:20~	43	手芸 7日(日) 10:00~	74	タブレット端末にチャレンジ③ 19日(金) 10:30~
10	ダンスエクササイズA② 10・24日(水) 11:10~	45	マジック1 10日(水) 13:30~	75	タブレット端末にチャレンジ④ 26日(金) 10:30~
11	ダンスエクササイズB① 17・31日(水) 10:20~	46	マジック2 24日(水) 13:30~	76	ウクレレ 24日(水) 10:30~
12	ダンスエクササイズB② 17・31日(水) 11:10~	47	天然石アクセサリ 5日(金) 13:30~	77	ギター1 11日(木) 13:30~
13	椅子でエクササイズA① 4・18日(木) 10:20~	48	音楽広場1 5日(金) 10:30~	78	ギター2 25日(木) 13:30~
14	椅子でエクササイズA② 4・18日(木) 11:10~	49	音楽広場2 12日(金) 10:30~	79	あなたも筆ペン上手1 17日(水) 10:30~
15	椅子でエクササイズB① 11・25日(木) 10:20~	50	音楽広場3 19日(金) 10:30~	80	あなたも筆ペン上手2 31日(水) 10:30~
16	椅子でエクササイズB② 11・25日(木) 11:10~	51	音楽広場4 23日(火) 10:30~		
19	エアロサーキットA 4・18日(木) 14:10~	52	音楽広場5 26日(金) 10:30~		映画上映会
20	エアロサーキットB 11・25日(木) 14:10~	54	合唱 30日(火) 10:30~	92	映画上映会1「赤ちようちん」 5日(金) 13:00~
21	ベーシックエアロA 9・23日(火) 14:10~	55	ミュージックベル 9日(火) 10:30~	93	映画上映会2「赤ちようちん」 12日(金) 13:00~
22	ベーシックエアロB 16・30日(火) 14:10~	56	声出しお話会1 12日(金) 13:30~	94	映画上映会3「狂った果実」 19日(金) 13:00~
26	ヨガ1 4日(木) 15:10~	57	声出しお話会2 26日(金) 13:30~	95	映画上映会4「狂った果実」 26日(金) 13:00~
27	ヨガ2 11日(木) 15:10~	58	お誕生会 18日(木) 13:10~		
28	ヨガ3 18日(木) 15:10~	62	ゲーム機でボウリング 21日(日) 10:30~		
29	ヨガ4 25日(木) 15:10~	63	ゲーム機でNewスポーツに挑戦! 28日(日) 10:30~		

★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