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

申込受付は

10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ヵ所、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（69）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〇印をご記入のうえお持ち下さい。

講座番号	健康の増進				
1	理学療法士による健康体操A① 5日（火）10:20～	30	ダイヤビック1 5日（火）13:10～	62	ゲーム機でボウリング 17日（日）10:30～
2	理学療法士による健康体操A② 5日（火）11:10～	31	ダイヤビック2 12日（火）13:10～	63	ゲーム機でNewスポーツに挑戦！ 24日（日）10:30～
3	理学療法士による健康体操B① 12日（火）10:20～	32	ダイヤビック3 19日（火）13:10～		
4	理学療法士による健康体操B② 12日（火）11:10～	33	ダイヤビック4 26日（火）13:10～		
5	理学療法士による健康体操C① 19日（火）10:20～	34	ハワイアンフラ（11月・12月） 11月13・27日（水） 12月11・25日（水）13:15～		**教養の向上**
6	理学療法士による健康体操C② 19日（火）11:10～	37	メンズのための健康ヨガ 14日（木）14:10～	66	バイオリン1 14日（木）10:30～
7	理学療法士による健康体操D① 26日（火）10:20～			68	バイオリン2 28日（木）10:30～
8	理学療法士による健康体操D② 26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 5・12・19日（火）14:00～
9	ダンスエクササイズA① 6・20日（水）10:20～	41	フラワーアレンジメント1 5日（火）13:30～	72	タブレット端末にチャレンジ1 1日（金）10:30～
10	ダンスエクササイズA② 6・20日（水）11:10～	42	フラワーアレンジメント2 13日（水）11:00～	73	タブレット端末にチャレンジ2 8日（金）10:30～
11	ダンスエクササイズB① 13・27日（水）10:20～	45	マジック1 13日（水）13:30～	74	タブレット端末にチャレンジ3 22日（金）10:30～
12	ダンスエクササイズB② 13・27日（水）11:10～	46	マジック2 27日（水）13:30～	75	タブレット端末にチャレンジ4 29日（金）10:30～
13	椅子でエクササイズA① 7・21日（木）10:20～	47	天然石アクセサリー 1日（金）13:30～	76	ウクレレ 27日（水）10:30～
14	椅子でエクササイズA② 7・21日（木）11:10～	48	音楽広場1 1日（金）10:30～	77	ギター1 14日（木）13:30～
15	椅子でエクササイズB① 14・28日（木）10:20～	49	音楽広場2 8日（金）10:30～	78	ギター2 28日（木）13:30～
16	椅子でエクササイズB② 14・28日（木）11:10～	50	音楽広場3 12日（火）10:30～	79	あなたも筆ペン上手1 6日（水）10:30～
19	エアロサーキット 7・21日（木）14:10～	51	音楽広場4 22日（金）10:30～	80	あなたも筆ペン上手2 20日（水）10:30～
21	ベーシックエアロA 5・19日（火）14:10～	52	音楽広場5 26日（火）10:30～		
22	ベーシックエアロB 12・26日（火）14:10～	53	音楽広場6 29日（金）10:30～		
26	ヨガ1 7日（木）15:10～	54	合　唱 19日（火）10:30～		**映画上映会**
27	ヨガ2 14日（木）15:10～	55	ミュージックベル 5日（火）10:30～	92	映画上映会1「あいつと私」 1日（金）13:00～
28	ヨガ3 21日（木）15:10～	56	声出しお話会1 22日（金）13:30～	93	映画上映会2「東京流れ者」 22日（金）13:00～
29	ヨガ4	57	声出しお話会2 29日（金）13:30～		
		58	お誕生会		

29	28日（木） 15:10～	58	21日（木） 13:10～				
★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	