

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 7日(火) 13:10~	56	声出しお話会1 17日(金) 13:30~
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~	57	声出しお話会2 31日(金) 13:30~
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~	58	お誕生会 16日(木) 13:10~
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~	62	ゲーム機でボウリング 12日(日) 10:30~
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(1月・2月) 1月15・29日 2月12・26日 13:15~	63	ゲーム機でNewスポーツに挑戦! 19日(日) 10:30~
5	理学療法士による健康体操C① 21日(火) 10:20~	36	AIで姿勢診断 1月16・23日 2月13日 3月13日 13:00~		
6	理学療法士による健康体操C② 21日(火) 11:10~	37	メンズのための健康ヨガ 23日(木) 14:10~		
7	理学療法士による健康体操D① 28日(火) 10:20~				教養の向上
8	理学療法士による健康体操D② 28日(火) 11:10~			66	バイオリン1 9日(木) 10:30~
9	ダンスエクササイズA① 8・22日(水) 10:20~		レクリエーション	68	バイオリン2 23日(木) 10:30~
10	ダンスエクササイズA② 8・22日(水) 11:10~	41	フラワーアレンジメント1 15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~
11	ダンスエクササイズB① 15・29日(水) 10:20~	42	フラワーアレンジメント2 21日(火) 13:30~	72	タブレット端末にチャレンジ1 10日(金) 10:30~
12	ダンスエクササイズB② 15・29日(水) 11:10~	43	手芸 5日(日) 10:00~	73	タブレット端末にチャレンジ2 17日(金) 10:30~
13	椅子でエクササイズA① 9・23日(木) 10:20~	45	マジック1 8日(水) 13:30~	74	タブレット端末にチャレンジ3 24日(金) 10:30~
14	椅子でエクササイズA② 9・23日(木) 11:10~	46	マジック2 22日(水) 13:30~	75	タブレット端末にチャレンジ4 31日(金) 10:30~
15	椅子でエクササイズB① 16・30日(木) 10:20~	47	天然石アクセサリ 10日(金) 13:30~	76	ウクレレ 22日(水) 10:30~
16	椅子でエクササイズB② 16・30日(木) 11:10~	48	音楽広場1 10日(金) 10:30~	77	ギター1 9日(木) 13:30~
20	バランスボールエクササイズ 9・30日(木) 14:10~	49	音楽広場2 14日(火) 10:30~	78	ギター2 23日(木) 13:30~
21	ベーシックエアロA 7・21日(火) 14:10~	50	音楽広場3 17日(金) 10:30~	79	あなたも筆ペン上手1 8日(水) 10:30~
22	ベーシックエアロB 14・28日(火) 14:10~	51	音楽広場4 24日(金) 10:30~	80	あなたも筆ペン上手2 29日(水) 10:30~
26	ヨガ1 9日(木) 15:10~	52	音楽広場5 28日(火) 10:30~		
27	ヨガ2 16日(木) 15:10~	53	音楽広場6 31日(金) 10:30~		映画上映会
28	ヨガ3 23日(木) 15:10~	54	合唱 21日(火) 10:30~	92	映画上映会1「月曜日のユカ」 10日(金) 13:00~
29	ヨガ4 30日(木) 15:10~	55	ミュージックベル 7日(火) 10:30~	93	映画上映会2「拳銃無頼帖 不敵に笑う男」 24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)、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