

高島平ふれあい館 (☎03-3935-1775)
3月提案事業申込確認シート **A**

申込受付は

2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(69)は2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 4日(火) 13:10~	58	お誕生会 20日(木) 13:10~
1	理学療法士による健康体操A① 4日(火) 10:20~	31	ダイヤビック2 11日(火) 13:10~	62	ゲーム機でボウリング 9日(日) 10:30~
2	理学療法士による健康体操A② 4日(火) 11:10~	32	ダイヤビック3 18日(火) 13:10~	63	ゲーム機でNewスポーツに挑戦! 16日(日) 10:30~
3	理学療法士による健康体操B① 11日(火) 10:20~	33	ダイヤビック4 25日(火) 13:10~	64	美しい手指ケア&ネイル講座 23日(日) 13:30~
4	理学療法士による健康体操B② 11日(火) 11:10~	34	ハワイアンフラ(3月・4月) 3月12-26日 13:15~ 4月9-23日		
5	理学療法士による健康体操C① 18日(火) 10:20~	37	メンズのための健康ヨガ 13日(木) 14:10~		
6	理学療法士による健康体操C② 18日(火) 11:10~				教養の向上
7	理学療法士による健康体操D① 25日(火) 10:20~		レクリエーション	66	バイオリン1 13日(木) 10:30~
8	理学療法士による健康体操D② 25日(火) 11:10~	41	フラワーアレンジメント1 4日(火) 13:30~	68	バイオリン2 27日(木) 10:30~
9	ダンスエクササイズA① 5・19日(水) 10:20~	42	フラワーアレンジメント2 12日(水) 11:00~	69	初めてのパソコン 3回コース 4・11・18日(火) 14:00~
10	ダンスエクササイズA② 5・19日(水) 11:10~	43	手芸 2日(日) 10:00~	72	タブレット端末にチャレンジ1 7日(金) 10:30~
11	ダンスエクササイズB① 12・26日(水) 10:20~	45	マジック1 12日(水) 13:30~	73	タブレット端末にチャレンジ2 14日(金) 10:30~
12	ダンスエクササイズB② 12・26日(水) 11:10~	46	マジック2 26日(水) 13:30~	74	タブレット端末にチャレンジ3 21日(金) 10:30~
13	椅子でエクササイズA① 6・20日(木) 10:20~	47	天然石アクセサリー 7日(金) 13:30~	75	タブレット端末にチャレンジ4 28日(金) 10:30~
14	椅子でエクササイズA② 6・20日(木) 11:10~	48	音楽広場1 7日(金) 10:30~	76	ウクレレ 26日(水) 10:30~
15	椅子でエクササイズB① 13・27日(木) 10:20~	49	音楽広場2 11日(火) 10:30~	77	ギター1 13日(木) 13:30~
16	椅子でエクササイズB② 13・27日(木) 11:10~	50	音楽広場3 14日(金) 10:30~	78	ギター2 27日(木) 13:30~
20	バランスボールエクササイズ 6・20日(木) 14:10~	51	音楽広場4 21日(金) 10:30~	79	あなたも筆ペン上手1 5日(水) 10:30~
21	ベーシックエアロA 4・18日(火) 14:10~	52	音楽広場5 25日(火) 10:30~	80	あなたも筆ペン上手2 19日(水) 10:30~
22	ベーシックエアロB 11・25日(火) 14:10~	53	音楽広場6 28日(金) 10:30~		
26	ヨガ1 6日(木) 15:10~	54	合唱 18日(火) 10:30~		
27	ヨガ2 13日(木) 15:10~	55	ミュージックベル 4日(火) 10:30~		映画上映会
28	ヨガ3 20日(木) 15:10~	56	声出しお話会1 14日(金) 13:30~	92	映画上映会1「銀座の恋の物語」 7日(金) 13:00~
29	ヨガ4 27日(木) 15:10~	57	声出しお話会2 28日(金) 13:30~	93	映画上映会2「青い山脈」 21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、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