

高島平ふれあい館 (☎03-3935-1775)  
4月提案事業申込確認シート **A**

申込受付は

3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3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	<b>健康の増進</b>	29	<b>ヨガ4</b> 24日(木) 15:10~	59	<b>園芸</b> 5日(土) 13:30~
1	理学療法士による健康体操A① 1日(火) 10:20~	30	ダイヤビック1 1日(火) 13:10~	60	スポレクを楽しもう「モルック」 30日(水) 13:30~
2	理学療法士による健康体操A② 1日(火) 11:10~	31	ダイヤビック2 8日(火) 13:10~	62	ゲーム機でボウリング 13日(日) 10:30~
3	理学療法士による健康体操B① 8日(火) 10:20~	32	ダイヤビック3 15日(火) 13:10~	63	ゲーム機でNewスポーツに挑戦! 20日(日) 10:30~
4	理学療法士による健康体操B② 8日(火) 11:10~	33	ダイヤビック4 22日(火) 13:10~	65	美しい肌&メイク講座 3日(木) 13:30~
5	理学療法士による健康体操C① 15日(火) 10:20~				
6	理学療法士による健康体操C② 15日(火) 11:10~				<b>教養の向上</b>
7	理学療法士による健康体操D① 22日(火) 10:20~		<b>レクリエーション</b>	66	バイオリン1 10日(木) 10:30~
8	理学療法士による健康体操D② 22日(火) 11:10~	41	フラワーアレンジメント1 1日(火) 13:30~	68	バイオリン2 24日(木) 10:30~
9	ダンスエクササイズA① 2・16日(水) 10:20~	42	フラワーアレンジメント2 9日(水) 11:00~	69	初めてのパソコン 3回コース 1・8・15日(火) 14:00~
10	ダンスエクササイズA② 2・16日(水) 11:10~	43	手芸 6日(日) 10:00~	72	タブレット端末にチャレンジ1 4日(金) 10:30~
11	ダンスエクササイズB① 9・23日(水) 10:20~	45	マジック1 9日(水) 13:30~	73	タブレット端末にチャレンジ2 11日(金) 10:30~
12	ダンスエクササイズB② 9・23日(水) 11:10~	46	マジック2 23日(水) 13:30~	74	タブレット端末にチャレンジ3 18日(金) 10:30~
13	椅子でエクササイズA① 3・17日(木) 10:20~	47	天然石アクセサリー 4日(金) 13:30~	75	タブレット端末にチャレンジ4 25日(金) 10:30~
14	椅子でエクササイズA② 3・17日(木) 11:10~	48	音楽広場1 4日(金) 10:30~	76	ウクレレ 23日(水) 10:30~
15	椅子でエクササイズB① 10・24日(木) 10:20~	49	音楽広場2 8日(火) 10:30~	77	ギター1 10日(木) 13:30~
16	椅子でエクササイズB② 10・24日(木) 11:10~	50	音楽広場3 11日(金) 10:30~	78	ギター2 24日(木) 13:30~
19	バランスボールエクササイズA 3・17日(木) 14:10~	51	音楽広場4 18日(金) 10:30~	79	あなたも筆ペン上手1 2日(水) 10:30~
20	バランスボールエクササイズB 10・24日(木) 14:10~	52	音楽広場5 25日(金) 10:30~	80	あなたも筆ペン上手2 16日(水) 10:30~
21	ベーシックエアOA 1・15日(火) 14:10~	54	合唱 22日(火) 10:30~		
22	ベーシックエアOB 8・22日(火) 14:10~	55	ミュージックベル 1日(火) 10:30~		
26	ヨガ1 3日(木) 15:10~	56	声出しお話会1 11日(金) 13:30~		<b>映画上映会</b>
27	ヨガ2 10日(木) 15:10~	57	声出しお話会2 25日(金) 13:30~	92	映画上映会「風と共に去りぬ」 4・18日(金) 13:00~
28	ヨガ3 17日(木) 15:10~	58	お誕生会 17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、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