10月 申込確認シート

受付期間 **9/10㊌～14㊐**
各日9：00～17：00（休館日を除く）

定員を超えた申込の場合は抽選　抽選日：**9/16㊋**　抽選発表：**9/17㊌**

上記の受付期間中、申込は1回のみ、５講座まで申込み可。
17日㊌以降、定員に達していない講座は先着順で受付。（17日㊌は3講座まで。18日㊍以降は制限なし）

ご希望の講座番号を〇で囲み、１階受付へご提出ください。（５講座まで）

右記のルールに注意してお申し込みください　4日間のうち2日間のみ可　2回のうち1回のみ可　どちらかの時間帯のみ可　有料講座

ふりがな 氏名	入力済 □
利用証番号	
電話番号	チェック済 □
誕生会にお申込みの方 西暦　　年　　月　　日	
代理人	

健康の増進

講座番号	講座名		日付	曜日	時間
1	理学療法士による健康体操　A①	全身	7	火	10:20
2	理学療法士による健康体操　A②				11:10
3	理学療法士による健康体操　B①	腰痛	14	火	10:20
4	理学療法士による健康体操　B②				11:10
5	理学療法士による健康体操　C①	膝痛	21	火	10:20
6	理学療法士による健康体操　C②				11:10
7	理学療法士による健康体操　D①	肩痛	28	火	10:20
8	理学療法士による健康体操　D②				11:10
9	ダンスエクササイズ　A①		1・15	水	10:20
10	ダンスエクササイズ　A②		1・15		11:10
11	ダンスエクササイズ　B①		8・22	水	10:20
12	ダンスエクササイズ　B②		8・22		11:10
13	椅子でエクササイズ　A①		2・16	木	10:20
14	椅子でエクササイズ　A②		2・16		11:10
15	椅子でエクササイズ　B①		9・23	木	10:20
16	椅子でエクササイズ　B②		9・23		11:10
17	バランスボールエクササイズ A		2・16	木	14:10
18	バランスボールエクササイズ B		9・23		
21	ベーシックエアロ　A		7・21	火	14:10
22	ベーシックエアロ　B		14・28		
26	ヨガ　1		2	木	15:10
27	ヨガ　2		9		
28	ヨガ　3		16		
29	ヨガ　4		23		
30	ダイヤビック　1		7	火	13:10
31	ダイヤビック　2		14		
32	ダイヤビック　3		21		
33	ダイヤビック　4		28		

レクリエーション

講座番号	講座名	日付	曜日	時間
41	フラワーアレンジメント　1	7	火	13:30
42	フラワーアレンジメント　2	16	木	11:00
43	手芸	5	日	10:00
45	マジック　1	8	水	13:30
46	マジック　2	22		

レクリエーション

講座番号	講座名	日付	曜日	時間
47	天然石アクセサリー	3	金	13:30
48	音楽広場　1	3	金	10:30
49	音楽広場　2	10	金	
50	音楽広場　3	14	火	
51	音楽広場　4	17	金	
52	音楽広場　5	24	金	
53	音楽広場　6	28	火	
54	合唱	21	火	10:30
55	ミュージックベル	7	火	10:30
56	声出しお話会　1	24	金	13:30
57	声出しお話会　2	31		
58	お誕生会	30	木	13:10
60	スポレクを楽しもう〈モルック〉	29	水	14:15
62	ゲーム機でボウリング	12	日	10:30
63	ゲーム機でスポーツ	19	日	10:30
65	美しい肌＆メイク	2	木	13:30

楽器レンタルがご希望の方は、講座名の横にある〇を塗りつぶして下さい

教養の向上

講座番号	講座名		日付	曜日	時間
66	バイオリン　1	楽器レンタル 〇	9	木	10:30
68	バイオリン　2		23		
69	初めてのパソコン ※９月の受講者は申込できません		7・14・21	火	14:00
72	タブレット端末にチャレンジ　1		3	金	10:30
73	タブレット端末にチャレンジ　2		10		
74	タブレット端末にチャレンジ　3		17		
75	タブレット端末にチャレンジ　4		24		
76	ウクレレ	楽器レンタル 〇	22	水	10:30
77	ギター　1	楽器レンタル 〇	9	木	13:30
78	ギター　2		23		
79	あなたも筆ペン上手　1		1	水	10:30
80	あなたも筆ペン上手　2		15		
86	クリーン作戦		31	金	9:30

映画上映会

両日参加できる方のみ

講座番号	講座名		日付	曜日	時間
92	映画上映会	「風と共に去りぬ」前編	3	金	13:00
		「風と共に去りぬ」後編	17		

※講座申込手続きに際し、収集した個人情報は、講座利用に関する事務処理以外には使用いたしません。