1月 申込確認シート

受付期間 **12/10㊌～14㊐**
各日9：00～17：00

定員を超えた申込の場合は抽選　抽選日：**12/16㊋**　抽選発表：**12/17㊌**

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㊌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　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	6	火	10:20
2	理学療法士による健康体操　A②	全身	6	火	11:10
3	理学療法士による健康体操　B①	腰痛	13	火	10:20
4	理学療法士による健康体操　B②	腰痛	13	火	11:10
5	理学療法士による健康体操　C①	膝痛	20	火	10:20
6	理学療法士による健康体操　C②	膝痛	20	火	11:10
7	理学療法士による健康体操　D①	肩痛	27	火	10:20
8	理学療法士による健康体操　D②	肩痛	27	火	11:10
9	ダンスエクササイズ　A①		7・21	水	10:20
10	ダンスエクササイズ　A②		7・21	水	11:10
11	ダンスエクササイズ　B①		14・28	水	10:20
12	ダンスエクササイズ　B②		14・28	水	11:10
13	椅子でエクササイズ　A①		8・22	木	10:20
14	椅子でエクササイズ　A②		8・22	木	11:10
15	椅子でエクササイズ　B①		15・29	木	10:20
16	椅子でエクササイズ　B②		15・29	木	11:10
19	エアロサーキット A		8・22	木	14:10
20	エアロサーキット B		15・29	木	14:10
21	ベーシックエアロ　A		6・20	火	14:10
22	ベーシックエアロ　B		13・27	火	14:10
26	ヨガ　1		8	木	15:10
27	ヨガ　2		15	木	15:10
28	ヨガ　3		22	木	15:10
29	ヨガ　4		29	木	15:10
30	ダイヤビック　1		6	火	13:10
31	ダイヤビック　2		13	火	13:10
32	ダイヤビック　3		20	火	13:10
33	ダイヤビック　4		27	火	13:10
34	ハワイアンフラ	1月	14・28	水	13:15
		2月	11・25	水	13:15

4回とも参加できる方のみ

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	6	火	13:30
42	フラワーアレンジメント　2	14	水	11:00
43	手芸	11	日	10:00

レクリエーション

講座番号	講座名	日付	曜日	時間
45	マジック　1	14	水	13:30
46	マジック　2	28	水	13:30
47	天然石アクセサリー	9	金	13:30
48	音楽広場　1	9	金	10:30
49	音楽広場　2	13	火	10:30
50	音楽広場　3	16	金	10:30
51	音楽広場　4	23	金	10:30
52	音楽広場　5	27	火	10:30
53	音楽広場　6	30	金	10:30
54	合唱	20	火	10:30
55	ミュージックベル	6	火	10:30
56	声出しお話会　1	16	金	13:30
57	声出しお話会　2	30	金	13:30
58	お誕生会	29	木	13:10
62	ゲーム機でボウリング	18	日	10:30
63	ゲーム機でスポーツ	25	日	10:30
65	美しい肌＆メイク	20	火	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	8	木	10:30
68	バイオリン　2	楽器レンタル〇	22	木	10:30
69	初めてのパソコン ※12月の受講者は申込不可	3回とも参加できる方のみ	6・13・20	火	14:00
72	タブレット端末にチャレンジ　1		9	金	10:30
73	タブレット端末にチャレンジ　2		16	金	10:30
74	タブレット端末にチャレンジ　3		23	金	10:30
75	タブレット端末にチャレンジ　4		30	金	10:30
76	ウクレレ	楽器レンタル〇	28	水	10:30
77	ギター1	楽器レンタル〇	8	木	13:30
78	ギター2	楽器レンタル〇	22	木	13:30
79	あなたも筆ペン上手　1		7	水	10:30
80	あなたも筆ペン上手　2		21	水	10:30

映画上映会

講座番号	講座名		日付	曜日	時間
92	映画上映会　1	「雨に唄えば」	9	金	13:00
93	映画上映会　2	「ローマの休日」	23	金	13:00

※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。