

# 4月申込事業一覧【要申込】★この用紙は申込用紙ではありませんのでご注意ください

体操系の事業							
番号	事業名	日にち	時間	会場	講師名	参加費	持ち物
1	飯作さんのエアロビクス①	4月4日(火)	13:30~14:00	教養文化工作室	飯作俊介氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
2	飯作さんのエアロビクス②	4月4日(火)	14:00~14:30	教養文化工作室	飯作俊介氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
3	飯作さんのエアロビクス③	4月18日(火)	13:30~14:00	教養文化工作室	飯作俊介氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
4	飯作さんのエアロビクス④	4月18日(火)	14:00~14:30	教養文化工作室	飯作俊介氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
5	のろさんの毎日元気	4月6日(木)	11:00~12:30	教養文化工作室	野呂尚史氏	¥100	マットふき用タオル
6	自力で骨盤調整①	4月6日(木)	10:15~10:45	大広間	稲田愛氏	¥100	なし
7	自力で骨盤調整②	4月6日(木)	10:45~11:15	大広間	稲田愛氏	¥100	なし
8	だれでも筋トレ	4月8日(土)	10:30~11:30	教養文化工作室	片山美奈子氏	¥100	室内履き、レッグバンド
9	リズムでストレッチ	4月4日(火)	10:30~11:30	教養文化工作室	近藤千恵氏	¥100	室内履き
10	からだケアとリズムでウォーキング	4月12日(水)	13:30~14:30	教養文化工作室	田中有紀子氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
11	リラックスヨガ①	4月13日(木)	10:15~11:05	教養文化工作室	稲田愛氏	¥100	マットふき用タオル
12	リラックスヨガ②	4月20日(木)	10:15~11:05	教養文化工作室	稲田愛氏	¥100	マットふき用タオル
13	リフレッシュエアロビクス	4月7日(金)	13:30~14:20	教養文化工作室	相原悦子氏	¥100	室内履き
14	脳きたえ〜る	4月15日(土)	10:30~11:30	教養文化工作室	瀬戸綾子氏	¥100	なし
15	軽快にイスラエルのステップ	4月16日(日)	9:30~11:00	教養文化工作室	那須達磨氏 馬淵真希氏	¥100	室内履き
16	椅子に座ってタップステップ	4月16日(日)	13:30~14:30	教養文化工作室	菊池未来氏	¥100	室内履き
17	足指トレーニング	4月22日(土)	10:30~11:30	教養文化工作室	片山美奈子氏	¥100	室内履き、5本指ソックス、ハンドタオル
18	椅子でちょっと体操	4月27日(木)	10:15~10:45	教養文化工作室	稲田愛氏	¥100	室内履き
19	ミニボールエクササイズ	4月27日(木)	10:50~11:20	教養文化工作室	稲田愛氏	¥100	マットふき用タオル
20	スローエアロビクス	4月28日(金)	11:00~11:50	教養文化工作室	相原悦子氏	¥100	室内履き
21	男子限定！今日から体操 1コース6回	①4/11・②4/25・③5/9 ④5/23・⑤6/13・⑥6/27	10:00~11:00 第2・4火曜日	大広間	篠達雄氏	毎回 ¥100	コース途中の参加もOK
22	仲町アロマヨガ（1コース6回・抽選）	①4/12・②4/26・③5/10 ④5/24・⑤6/14・⑥6/28	10:15~11:05 第2・4水曜日	大広間	中村千晶氏	毎回 ¥100	マットふき用タオル アロマ用タオル
23	ふれあいZUMBAズンバ	4月11日(火)	10:30~11:30	教養文化工作室	MIHO氏	¥100	室内履き
24	仲町！卓球教室	4月18日(火)	10:30~11:30	教養文化工作室	三石利光氏	無料	室内履き、ラケット
25	楽しくダンスで介護予防	4月11日(火)	13:00~13:50	教養文化工作室	増田節子氏	無料	室内履き
26	座敷deうんどう(1コース8回・抽選)	①4/12②4/26③5/10 ④5/24⑤6/14⑥6/28 ⑦7/12⑧7/26	13:30~14:30 第2・4水曜日	大広間	職員	無料	5本指ソックス、浴用タオル

文化系の事業							
番号	事業名	日にち	時間	会場	講師名	参加費	持ち物
27	みんなの歌声ひろば	4月21日(金)	14:00~15:00	教養文化工作室	横山美千子氏	¥100	筆記用具
28	わくわく工房	4月23日(日)	11:00~12:30	機能訓練室	職員	¥400 (材料費)	手拭きタオル・(あれば)ピンセット
29	フラワーアレンジメント	4月4日(火)	11:00~12:00	機能訓練室	大野千絵氏	毎回 ¥600	お持ち帰り用の袋
30	世界に一つ！オリジナルカレンダー作り	4月18日(火)	11:00~12:00	機能訓練室	職員	¥50 (材料費)	ハサミ、ボンド又はノリ お持ち帰り用の袋
31	パソコンはじめまして①②(1コース2回)	4月5日・12日(水)	14:00~15:30	パソコンコーナー	廣田春夫氏	無料	筆記用具

文化系の事業							
番号	事業名	日にち	時間	会場	講師名	参加費	持ち物
32	パソコンはじめまして③④(1コース2回)	4月19日・26日(水)	14:00~15:30	パソコンコーナー	鋸持太郎氏	無料	筆記用具
33	けん玉教室	4月9日(日)	14:00~15:00	大広間	吉本秀一氏 麻田和伸氏	無料	あればけん玉
34	白石職員のスマホお悩み相談室①	4月1日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
35	白石職員のスマホお悩み相談室②	4月1日(土)	14:30~15:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
36	白石職員のスマホお悩み相談室③	4月14日(金)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
37	白石職員のスマホお悩み相談室④	4月14日(金)	14:30~15:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
38	電子ゲーム体験会① ~eスポーツをプレイしよう~	4月8日(土)	14:00~15:45 ※入退室自由	大広間	職員	無料	なし
39	電子ゲーム体験会② ~eスポーツをプレイしよう~	4月15日(土)	14:00~15:45 ※入退室自由	大広間	職員	無料	なし
40	電子ゲーム体験会③ ~eスポーツをプレイしよう~	4月21日(金)	14:00~15:45 ※入退室自由	大広間	職員	無料	なし
41	電子ゲーム体験会④ ~eスポーツをプレイしよう~	4月28日(金)	14:00~15:45 ※入退室自由	大広間	職員	無料	なし
42	電子ボウリングゲームをプレイしよう (ボウリングゲーム練習日/どなたも参加可能)	4月22日(土)・30日(日)	14:00~15:45 ※入退室自由	大広間	職員	無料	なし
43	折り紙~桜~	4月11日(火)	10:30~11:30	機能訓練室	職員	無料	折り紙、ハサミ、ボンド又はノリ
44	大人の塗り絵	4月25日(火)	11:00~12:00	教養文化工作室	職員	無料	色鉛筆
45	もっと知りたい!イギリス文化	4月30日(日)	10:30~11:30	教養文化工作室	ワトソン環氏	無料	筆記用具
46	IT何でも相談室(パソコン・スマホ等)	4月15日(土)	①10:10~10:40 ②10:50~11:20 ③11:30~12:00	パソコンコーナー	岡田清氏	無料	筆記用具 ノートパソコンまたはスマホ
47	IT何でも相談室(パソコン・スマホ等)	4月23日(日)	①10:10~10:40 ②10:50~11:20 ③11:30~12:00	パソコンコーナー	岡田清氏	無料	筆記用具 ノートパソコンまたはスマホ
48	ボランティアの楽しみ方講座 ~生きがい発見~	4月6日(木)	14:00~15:00	教養文化工作室	いたばし総合 ボランティアセンター 梅澤稔氏	無料	なし
49	仲町寄席~人生笑いでやわらかに~	4月7日(金)	10:30~12:00	教養文化工作室	大泉落語研究会	無料	笑いと拍手
50	映画鑑賞会~名犬ラッシー~	4月26日(水)	13:30~15:30	教養文化工作室	-	無料	なし
51	ふれあいスプリングコンサート 春のアコーディオン&バイオリン演奏会	4月23日(日)	10:30~12:00	教養文化工作室	小倉徹二氏 (バイオリン) 小俣慎一氏 (アコーディオン)	無料	なし

## 事業申し込み方法

【申込初日のみ】  
お一人5種まで申込可能

4月事業申込日：3月21日(火) 午前9時~

★申込日のため、介護予防体操ご利用は**午前10時から**となります。

①【事業申込一覧表】に氏名等の必要事項を記入、参加希望講座の欄に○を付ける。

(初日に限り、お一人5種までのお申込みとなります。翌日以降は空き枠があればいくつでも申込可能)

②【事業申込一覧表】を職員に渡し、各教室の【参加申込書】を職員から受け取り、氏名を記入する。

③【参加申込書】を職員に渡す。職員が一覧表と照合、参加が確定したら【参加者控え】を受け取り、申込完了。

※混雑した場合はお待ちいただく場合がございますので、予めご了承ください。

※同日同時刻より、お電話でも申込可能です。