

表面

## 12月申込事業一覧

	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	12月7日(火)	13:30~14:00	教養文化教室	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	12月7日(火)	14:00~14:30	教養文化教室	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	12月14日(火)	13:30~14:00	教養文化教室	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	12月14日(火)	14:00~14:30	教養文化教室	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	12月2日(木)	11:00~12:30	教養文化教室	野呂尚史氏	¥100	マットふき用タオル
6	自力で骨盤調整①	12月2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	12月2日(木)	10:45~11:15	大広間	稲田愛氏	¥100	なし
8	だれでも筋トレ	12月11日(土)	10:30~11:30	教養文化教室	片山美奈子氏	¥100	室内履き、レップバンド
9	リズムでストレッチ	12月7日(火)	10:30~11:30	教養文化教室	近藤千恵氏	¥100	室内履き、マットふき用タオル
10	からだケアとリズムでウォーキング	12月8日(水)	13:30~14:30	教養文化教室	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	12月9日(木)	10:15~11:05	教養文化教室	稲田愛氏	¥100	マットふき用タオル
12	リラックスヨガ②	12月16日(木)	10:15~11:05	教養文化教室	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	12月3日(金)	13:30~14:20	教養文化教室	相原悦子氏	¥100	室内履き
14	オンライン版脳きたえ〜る	12月18日(土)	10:30~11:30	教養文化教室	瀬戸綾子氏	¥100	なし
15	軽快にイスラエルのステップ	12月19日(日)	10:30~12:00	教養文化教室	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	12月19日(日)	13:30~14:30	教養文化教室	菊池未来氏	¥100	室内履き
17	足指トレーニング	12月25日(土)	10:30~11:30	教養文化教室	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①	12月23日(木)	10:15~10:45	教養文化教室	稲田愛氏	¥100	室内履き
19	椅子でちょっと体操②	12月23日(木)	10:45~11:15	教養文化教室	稲田愛氏	¥100	室内履き
20	スローエアロビクス	12月24日(金)	11:00~11:50	教養文化教室	相原悦子氏	¥100	室内履き
21	筋トレ！男子(12月~開始 全8回 途中申込も可)	12/14・12/28 1/11・1/25 2/8・2/22 3/8・3/22	第2・4火曜日 13:30~14:30	大広間	篠達雄氏	毎回 ¥100	なし
22	ワクワクねんど&カレンダー作り	12月26日(日)	10:15~11:45	教養文化教室	職員	¥100は 材料費	手拭きタオル
23	俳優が読む「こころの朗読会」	12月5日(日)	14:00~15:00	教養文化教室	劇団銅鑼	¥100	なし
24	初心者向けらくらくスマートフォン教室	12月28日(火)	13:30~15:00	教養文化教室	NPO竹箒の会	¥100	なし
25	初心者向けタブレット体験教室	12月28日(火)	10:00~11:30	教養文化教室	NPO竹箒の会	¥100	なし
26	フラワーアレンジメント	12月12日(日)	11:00~12:00	教養文化教室	大野千絵氏	¥600	お持ち帰り用の袋
27	サンタオーナメント手作りサロン	12月16日(木)	14:00~15:00	教養文化教室	職員	¥50	お持ち帰り用の袋

↓ 裏面 ↓

28	パソコンはじめまして①②(2回1コース)	12月1日・8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
29	パソコンはじめまして③④(2回1コース)	12月15日・22日(水)	14:00~15:30	パソコンコーナー	鈿持太郎氏	無料	筆記用具
30	けん玉教室	12月12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
31	岩渕職員の卓球パラダイス	12月12日(日)	13:30~15:00	教養文化教室	職員	無料	室内履き、ラケット
32	岩渕職員の体操パラダイス	12月26日(日)	13:30~14:30	教養文化教室	職員	無料	室内履き、マットふき用 タオル
33	岩渕職員の初心者パソコン相談室①	12月4日(土)	13:30~14:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
34	岩渕職員の初心者パソコン相談室②	12月4日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
35	岩渕職員の初心者パソコン相談室③	12月18日(土)	13:30~14:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
36	岩渕職員の初心者パソコン相談室④	12月18日(土)	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①	12月11日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
38	白石職員のスマホお悩み相談室①	12月11日(土)	14:30~15:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
39	白石職員のスマホお悩み相談室②	12月25日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
40	白石職員のスマホお悩み相談室②	12月25日(土)	14:30~15:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
41	電子ゲーム体験会①	12月4日(土)	14:00~14:30	大広間	職員	無料	なし
42	電子ゲーム体験会①	12月4日(土)	14:30~15:00	大広間	職員	無料	なし
43	電子ゲーム体験会②	12月17日(金)	14:00~14:30	大広間	職員	無料	なし
44	電子ゲーム体験会②	12月17日(金)	14:30~15:00	大広間	職員	無料	なし
45	最新レースゲーム体験会①	12月10日(金)	14:00~15:00	大広間	職員	無料	なし
46	最新レースゲーム体験会②	12月24日(金)	14:00~15:00	大広間	職員	無料	なし
47	折り紙〜クリスマスリース作り〜	12月14日(火)	10:15~11:45	教養文化教室	職員	無料	なし
48	クリスマスコンサート	12月21日(火)	13:30~15:30	教養文化教室	ポスターを ご覧ください	無料	なし

\*汗拭きや給水は各自持参 \*キャンセルの連絡はお早めに、連絡のない欠席はキャンセル料(事業参加費)をいただきます

## 事業申し込み方法

**12月事業申込日 : 11月20日(土)午前9時~**

【申込初日のみ】  
お一人5種まで申込可能

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。21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ことがございますので、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となります。