

5月申込事業一覧

これは申込用紙ではありません

	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	5月3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	5月3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	5月17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	5月17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	5月5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	5月5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	5月5日(木)	10:45~11:15	大広間	稲田愛氏	¥100	なし
8	だれでも筋トレ	5月14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	5月3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	5月11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	5月12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	5月19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	5月6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(zoomでも)	5月21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	5月15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	5月15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	5月28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	5月26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	5月26日(木)	10:50~11:20	教養文化工作室	稲田愛氏	¥100	室内履き
20	スローエアロビクス	5月27日(金)	11:00~11:50	教養文化工作室	相原悦子氏	¥100	室内履き
21	筋トレ！男子~フレイル予防に~ 1コース8回(4月~7月まで)	5月10日・24日 毎月第2・4(火)	14:00~15:00	機能訓練室	篠達雄氏	毎回 ¥100	なし
22	フラワーアレンジメント	5月10日(火)	11:00~12:00	機能訓練室	大野千絵氏	¥600	お持ち帰り用の袋
23	パソコンはじめまして①②(2回1コース)	5月4日・11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
24	パソコンはじめまして③④(2回1コース)	5月18日・25日(水)	14:00~15:30	パソコンコーナー	釘持太郎氏	無料	筆記用具
25	けん玉教室	5月8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
26	岩渕職員の卓球パラダイス	5月1日(日)	13:30~15:00	教養文化工作室	職員	無料	室内履き、あればラケット
27	岩渕職員の体操パラダイス	5月29日(日)	13:30~14:30	教養文化工作室	職員	無料	室内履き、マットふき用タオル
28	岩渕職員の初心者パソコン相談室①	5月7日(土)	13:30~14:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
29	岩渕職員の初心者パソコン相談室②	5月7日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
30	岩渕職員の初心者パソコン相談室③	5月21日(土)	13:30~14:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
31	岩渕職員の初心者パソコン相談室④	5月21日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
32	白石職員のスマホお悩み相談室①	5月14日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし
33	白石職員のスマホお悩み相談室②	5月14日(土)	14:30~15:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
34	白石職員のスマホお悩み相談室③	5月28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④	5月28日(土)	14:30~15:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
36	電子ゲーム体験会①	5月7日(土)	14:00~16:30 ※入退室自由	大広間	職員	無料	なし
37	電子ゲーム体験会②	5月13日(金)	14:00~16:30 ※入退室自由	大広間	職員	無料	なし
38	電子ゲーム体験会③	5月20日(金)	14:00~16:30 ※入退室自由	大広間	職員	無料	なし
39	eスポーツ☆オンライン交流大会に挑戦! 電子ボウリングゲーム& オンライン交流戦 「あらかくクラシコ」	5/15(日)、5/21(土) ※5/27(金) ※オンライン大会日	14:00~16:30 ※5/27以外は 入退室自由	大広間	職員	無料	なし
40	世界に一つ! オリジナルカレンダー作り	5月31日(火)	10:15~11:45	機能訓練室	職員	無料	お持ち帰り用の袋
41	折り紙~チューリップ~	5月17日(火)	10:15~11:45	機能訓練室	職員	無料	お好みの折り紙 お持ち帰り用の袋
42	大人の塗り絵	5月3日(火)	11:00~12:00	機能訓練室	職員	無料	色鉛筆(ご自宅にあればお持ち下さい)
43	語りしばい(4回1コース) 最終回はミニ発表会も	①5/19(木)②6/3(金) ③6/16(木)④6/30(木)	10:00~11:30	大広間又は 教養文化工作室	馬淵真希氏	毎回 100円	筆記用具
44	明日のためのお片付け (2回1コース)	①5/24(火)②6/2(木)	①10:00~11:30 ②14:00~15:30	機能訓練室	榊恵美子氏	無料	筆記用具
45	夢の扉 ~歌と踊りキラキラ☆ショー	5月29日(日)	11:00~12:00	教養文化工作室	TCA& ゴールデンベリー	無料	
46	ようこそルーブルへ	5月19日(木)	13:30~15:00	教養文化工作室	福島 基之氏	¥100	筆記用具
47	映画鑑賞会	5月10日(火)	13:00~15:00	教養文化工作室	-	無料	

*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

5月事業申込日 : 4月20日(水)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。