

表面

4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	4月5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5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19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19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7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7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7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9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5日(火)	10:30~11:30	教養文化工作室	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	4月13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14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21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1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)	4月16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(ショー付き)	4月17日(日)	9:30~11:45	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(ショー付き)	4月17日(日)	13:00~14:30	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23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28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28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	4月22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 1コース8回 (4月~7月まで毎月第2・4(火))	①4/12 ②4/26 ③5/10 ④5/24 ⑤6/14 ⑥6/28 ⑦7/12 ⑧7/26	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	4月12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	座敷deうどん (4月~6月・毎週水曜日 1コース 12回)	4/6・13・20・27 5/4・11・18・25 6/1・8・15・22	13:30~14:30	大広間	職員	無料	5本指ソックス・浴用タオル
24	パソコンはじめまして①②(2回1コース)	4月6日・13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
25	パソコンはじめまして③④(2回1コース)	4月20日・27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
26	けん玉教室	4月10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
27	岩渕職員の卓球パラダイス	4月3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
28	岩渕職員の体操パラダイス	4月24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
29	岩渕職員の初心者パソコン相談室①	4月2日(土)	13:30~14:00	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②	4月2日(土)	14:00~14:30	パソコンコーナー	職員	無料	なし

↓ 裏面 ↓

31	岩淵職員の初心者パソコン相談室③	4月16日(土)	13:30~14:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
32	岩淵職員の初心者パソコン相談室④	4月16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①	4月9日(土)	14:00~14:30	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②	4月9日(土)	14:30~15:00	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③	4月23日(土)	14:00~14:30	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④	4月23日(土)	14:30~15:00	パソコンコーナー	職員	無料	なし
37	電子ゲーム体験会①	4月2日(土)	14:00~15:00	大広間	職員	無料	なし
38	電子ゲーム体験会②	4月8日(金)	14:00~15:00	大広間	職員	無料	なし
39	電子ゲーム体験会③	4月15日(金)	14:00~15:00	大広間	職員	無料	なし
40	電子ゲーム体験会④	4月22日(金)	14:00~15:00	大広間	職員	無料	なし
41	世界に一つ！オリジナルカレンダー作り	4月26日(火)	10:15~11:45	機能訓練室	職員	無料	お持ち帰り用の袋
42	折り紙～桜～	4月5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
43	大人の塗り絵	4月19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)
44	英語・はじめの一步(1コース6回) 4月～6月まで 毎月第2・3(金)	①4/8 ②4/15 ③5/13 ④5/20 ⑤6/9 ⑥6/16	14:00~15:00	教養文化工作室	石田厚子氏	毎回 100円	筆記用具
45	レッツ！ウクレレ教室(全6回)	①4/14②4/28 ③5/12④5/26 ⑤6/9⑥6/23	14:00~15:00	教養文化教室	早瀬恭子氏	毎回 100円	ウクレレ・筆記用具
46	仲町アロマヨガ(全6回)	4/13・4/27 5/11・5/25 6/8・6/22(全6回)	第2・4水曜日 10:15~11:05	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
47	はじめましょう！手話を(全12回)	4/7・4/14・4/21 4/28・5/12 5/19・5/26・6/2・6/9・ 6/16・6/23・6/30(全12回)	毎週木曜日 11:00~12:30	機能訓練室	板橋区 聴覚障害者協会 稲川美幸氏	毎回 ¥100	筆記用具
48	ワクワク工房(粘土の薔薇)	4月10日(日)	11:00~12:30	機能訓練室	職員	100円(材料費)	手拭きタオル 持ち帰りの袋
49	ようこそルーブルへ(お試し)	4月19日(火)	13:30~15:00	機能訓練室	福島 基之氏	無料	筆記用具
50	体力測定会①	4月30日(土)	10:00~12:00	教養文化工作室	職員	無料	室内履き
51	体力測定会②	4月30日(土)	13:00~15:00	教養文化工作室	職員	無料	室内履き

*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

4月事業申込日：3月20日(日)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。22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。