

～～講座募集のお知らせ～～

10月開講講座の受講生を募集いたします。  
教養講座の受講期間は、10月～翌年3月の半年間。何かを始めるきっかけにしてみませんか？

### ●申込について

- 受付日時：平成 **23**年 **9**月 **3**日(土)～ **5**日(月)  
午前9時30分～午後4時  
【会場】城東老人福祉センター

◎『電話』『はがき』での申込受付はできません。  
直接センターへご来館ください。

申込結果は、申込者全員に『はがき』にて通知いたします。  
申込の際、1講座につき表面に住所・氏名を記載した通常はがきを1枚ご持参  
ください。※表面はご自分の住所・氏名を記載し裏面は白紙です。

- 対象者：60歳以上の区内在住者で老人福祉センター登録者  
未登録の方は、健康保険証・運転免許証等をご持参の上、  
登録手続きをおこなってください。

◎最後まで継続して受講する意欲のある方が対象です。  
(受講決定後のキャンセルはできません)

- 注意事項：講座日程等について変更がある場合がございます。

### ●重複対象講座一覧

下記の講座が重複対象の講座となります。  
他センターとの同種講座の重複申込はできません。

| No. | 城 東        | 深 川        | 亀 戸            |
|-----|------------|------------|----------------|
| 5   | 初心者のペン習字   |            | はじめてのペン習字 I・II |
| 6   | 声を出そう！詩吟教室 | 詩吟入門       |                |
| 7   | 笑顔で民謡      | 民謡         |                |
| 8   | みんなのコーラス   | はつらつ歌声(後期) | コーラス           |
| 9   | 四季のおりがみ    | 創作折り紙      |                |

## ●抽選・受講生の決定について

- 抽選方法: 申込者多数により各講座の定員を超えた場合には、以下の通りに抽選し受講生を決定いたします。

例) 【教養】今回、10月開講「古典文学」を申込する場合

①23年度 古典文学 【城東：4月開講】を受講していない方

②23年度 古典文学 【城東：4月開講】を受講した方

①→②の順に抽選をおこない受講生を決定いたします。

①の段階で定員を超えた場合には、①の方のみで抽選をおこない受講生を決定いたします。

- 抽選日時: 平成 **23**年 **9**月 **7**日(水)

午前9時30分～ 順次抽選をおこないます。

【会場】城東老人福祉センター

- 結果通知: 申込の際、お持ちいただいた『はがき』にて抽選結果の通知をいたします。

また、抽選後準備ができ次第センター内にて結果を

『**受付番号**』にて掲示いたします。

◎ 抽選結果について電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

## ●受講手続きについて

- 手続き日時: 平成 **23**年 **9**月 **18**日(日)～ **20**日(火)

午前9時30分～午後4時

【会場】城東老人福祉センター

上記期間内に受講手続きをおこなってください。

教材費が必要な講座につきましては、教材費のお支払いをお願い致します。

※上記期間内に受講手続きを済まされない場合は、すべて無効となります。

期間内に手続きできない場合には、事前にご連絡ください。

※電話での手続きはできません。

## ●お問い合わせ・お申込先

城東老人福祉センター

江東区北砂 4-20-12 TEL: 03-3640-8651

● 健康講座

| No. | 講座名                        | 日程   | 定員  | 教材費    | 内容  |
|-----|----------------------------|--|-----|--------|---|
| 1   | 古典文学<br>～雨月物語の鑑賞～          | 10月11日～3月13日<br>第2・4火曜日(全10回)<br>10:00～11:30 | 70名 | 200円   | 怪しく不思議な怪談や、珍しくおもしろい奇譚「雨月物語」(上田秋成作)を読んで、古典への理解を新たに深めましょう。                              |
| 2   | 豊かに生きる<br>ための国語<br>～論語に学ぶ～ | 10月3日～3月5日<br>第1・3月曜日(全10回)<br>10:00～11:30   | 70名 | 250円   | 孔子の言行を記した「論語」を読んでまごころと思いやり・礼儀を重んじながら自己修養に努め(修己)且つ社会を平和に治めていこう(治人)とする儒家の根本精神に迫る。       |
| 3   | 歴史への誘い<br>～江戸人の名所めぐり～      | 10月6日～3月15日<br>第1・3木曜日(全10回)<br>10:00～11:30  | 70名 | 350円   | 江戸時代後期に描かれた記録を紐解きしながら、江戸の名所めぐりの実態に迫っていきます。  |
| 4   | 写経をはじめる                    | 10月5日～3月7日<br>第1・3水曜日(全10回)<br>13:30～15:00   | 40名 | 650円   | 教典の代表である「般若心経」を用いてまずは鉛筆で気軽に学びましょう！鉛筆による写経です。<br><br>※毛筆ではございません。                      |
| 5   | 初心者のペン習字                   | 10月1日～2月18日<br>第1・3土曜日(全10回)<br>10:00～11:30  | 40名 | 1,150円 | 手紙などに欠かせないペン字が美しく書けるように基本から学びます。鉛筆による基礎練習から丁寧に指導いたします。<br><br>＜重複講座＞亀戸・はじめてのペン習字Ⅰ・Ⅱ   |
| 6   | 声を出そう！<br>詩吟教室             | 10月24日～3月19日<br>第2・4月曜日(全10回)<br>13:30～15:00 | 60名 | 150円   | 詩を吟じ、和歌の朗詠などその基本と応用を学びます(錦城流)<br>声を出すことが健康への一歩です。<br><br>＜重複講座＞深川・詩吟入門                |
| 7   | 笑顔で民謡                      | 10月1日～2月18日<br>第1・3土曜日(全10回)<br>13:30～15:00  | 80名 | 60円    | 日本各地の民謡を三味線に合わせて唄います。地域にある民謡を知り、民謡を通して方言や地域の生活・文化に触れてみませんか。<br><br>＜重複講座＞深川・民謡        |
| 8   | みんなのコーラス                   | 10月8日～3月10日<br>第2・4土曜日(全10回)<br>10:00～11:30  | 80名 | 650円   | 合唱の初歩を習得し、童謡・歌謡曲など幅広く音楽に親しみます。みんなで気軽に楽しく学びましょう！<br><br>＜重複講座＞深川・はつらつ歌声(後期)<br>亀戸・コーラス |
| 9   | 四季のおりがみ                    | 10月24日～2月27日<br>第4月曜日(全5回)<br>10:00～11:50    | 20名 | 3,200円 | おりがみの世界はとても広いものです。「折る」「切る」「貼る」を基礎から学び、季節にちなんだ色紙や飾りを作ります。<br><br>＜重複講座＞深川・創作折り紙        |
| 10  | はじめよう！<br>フラワーアレンジ         | 10月18日～2月21日<br>第3火曜日(全5回)<br>10:00～12:00    | 30名 | 5,000円 | 生花やリボンフラワーなどを使って、表現豊かな作品を楽しく制作します。  |
| 11  | 彩り☆舞踊                      | 10月14日～3月9日<br>第2・4金曜日(全10回)<br>13:30～15:00  | 50名 | 無料     | 日本各地の民謡や歌謡曲に合わせて、舞踊の振り付けを学びます。(千川流)   |

## ●自由参加教室

〈運動強度の見方〉★の数が多いほど運動量が豊富です。

| 講座名            | 日程   | 定員        | 教材費 | 内容   |
|----------------|--|-----------|-----|--|
| ゲートボール         | 5月10日～3月6日<br>火・木曜日(全73回)<br>9:30～11:30<br>※8月は開講日なし | 各回<br>30名 | 無料  | 初級から中級までの基本を習得し、楽しくゲームを覚えましょう。<br><br>〈運動強度〉 ★★☆☆☆   |
| 筋力マシン<br>アドバイス | 5月10日～3月21日<br>第2火曜日・第4水曜日<br>(全22回)<br>13:30～15:00  | 各回<br>10名 | 無料  | 訓練機器の使用方法や運動方法等のアドバイスを受け、自主訓練につなげましょう。<br>※事前受付が必要です。<br><br>〈第2火曜日〉<br>訓練機器の使用方法を丁寧に説明し、実践いたします。<br><br>〈運動強度〉 ★★☆☆☆<br><br>〈第4水曜日〉<br>訓練機器でのトレーニングおよび体育室での筋力トレーニングをおこないます。<br><br>〈運動強度〉 ★★★★★ |

※筋力マシンアドバイスは、各回毎に事前申込となっています。  
定員になり次第、締切りとなります。

● 9月実施分 → 9月1日から受付開始

9月13日(火)：訓練機器の説明

9月28日(水)：筋力トレーニング

● 10月実施分 → 10月1日から受付開始

10月11日(火)：訓練機器の説明

10月26日(水)：筋力トレーニング

● 11月実施分 → 11月1日から受付開始

11月8日(火)：訓練機器の説明

11月16日(水)：筋力トレーニング

電話(3640-8651)または、事務室窓口まで  
お申込ください。

## ●お問い合わせ・お申込先

城東老人福祉センター

江東区北砂 4-20-12 TEL:03-3640-8651