

**JOTO
講座 NEWS**

城東ふれあい(老人福祉)センター
〒136-0073 江東区北砂 4-20-12
電話 03-3640-8651
<http://kotoroufuku.web.fc2.com/index.html>

平成25年 4月開講

城東ふれあい(老人福祉)センター 教養・健康講座 受講案内

～～講座募集のお知らせ～～

4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、4月～9月の半年間。健康講座は、4月～6月の3ヶ月の開講です。
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 **25**年 **3**月 **1**日(金)～ **3**日(日)
午前9時30分～午後4時
【会場】城東ふれあいセンター

◎『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ふれあいセンター登録者
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。
他センターとの同種講座の重複申込はできません。

重複講座一覧

No.	城 東	深 川	亀 戸
7	笑顔で民謡	民謡	
8	みんなのコーラス	はつらつ歌声	コーラス
35	ヨガ&ストレッチ	ゆったりヨガ(前期)	

●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、4月開講「古典文学」を申込する場合

- ①24年度 古典文学 【城東：10月開講】を受講していない方
- ②24年度 古典文学 【城東：10月開講】を受講した方

【健康】今回、4月開講「筋力アップ体操」を申込する場合

- ①24年度 筋力アップ体操 【城東：12月開講】を受講していない方
- ②24年度 筋力アップ体操 【城東：12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 **25**年 **3**月 **6**日(水)
午前9時30分～ 順次抽選をおこないます。
【会場】城東ふれあいセンター

■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 **25**年 **3**月 **14**日(木)～ **16**日(土)
午前9時30分～午後4時
【会場】城東ふれあいセンター

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

城東ふれあいセンター(老人福祉センター)
江東区北砂 4-20-12 TEL:03-3640-8651

●教養講座

No.	講座名	日 程	定員	教材費	内 容
1	古典文学 ～古事記の鑑賞～	4月9日～9月10日 第2・4火曜日(全10回) 10:00～11:30	70名	200円	奈良時代初め712年に成立した「古事記」は、現存最古の史書でもあります。1300年記念として、古事記に親しんでみましょう。
2	豊かに生きる ための国語 ～江戸期の個性ある 俳諧師たち～	4月5日～8月30日 第1・3金曜日(全10回) 10:00～11:30	70名	250円	芭蕉・蕪村・一茶とそれを取り巻く俳諧師たちの代表的な俳諧を通して、その人生観・芸術観に迫ります。
3	歴史への誘い ～江戸の文化と人物～	4月18日～9月5日 第1・3木曜日(全10回) 10:00～11:30	70名	350円	江戸時代に描かれた記録を紐解きしながら、その時代の文化と人物の実情に迫ります。
4	写経をはじめる	4月17日～9月4日 第1・3水曜日(全10回) 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。 ※毛筆ではございません。
5	初心者のペン習字	4月6日～9月7日 第1・3土曜日(全10回) 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。
6	声を出そう！ 詩吟教室	4月8日～9月9日 第2・4月曜日(全10回) 13:30～15:00	60名	160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) 声を出すことが健康への一歩です。
7	笑顔で民謡	4月6日～9月7日 第1・3土曜日(全10回) 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。 <重複講座> 深川・民謡
8	みんなのコーラス	4月13日～8月24日 第2・4土曜日(全10回) 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！ <重複講座> 深川・はつらつ歌声 亀戸・コーラス
9	四季のおりがみ	4月22日～8月26日 第4月曜日(全5回) 10:00～11:50	20名	3,500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。
10	はじめよう！ フラワーアレンジ	4月16日～8月20日 第3火曜日(全5回) 10:00～12:00	30名	5,000円	生花やり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	4月12日～8月23日 第2・4金曜日(全10回) 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)

●健康講座

〈運動強度の見方〉★の数が多いほど運動量が豊富です。

No.	講座名	日 程	定員	教材費	内 容
30	筋力アップ体操 ソフト火	4月9日～6月18日 火曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無 料	柔軟体操、ストレッチ体操等で筋力の向上を目指し脳を活性化させ介護予防・認知症予防につなげます。 ソフト 普段運動されていない方 高齢者向け <運動強度> ★★★★★
31	筋力アップ体操 ハード木	4月11日～6月20日 木曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無 料	ハード 普段運動されている方にお勧め <運動強度> ★★★★★
32	筋力アップ体操 ソフト金	4月5日～6月21日 金曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無 料	スーパー 更なる筋力向上を目指す方 <運動強度> ★★★★★
33	筋力アップ体操 スーパー月	4月8日～6月24日 月曜日(全10回) 13:30～15:00	60名	無 料	※ソフト火・金は同内容です。 30～33の講座のうち申込できるのは1講座です。
34	らくらく体操 (新講座！！)	4月6日～6月15日 土曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無 料	体をほぐし、ゆるやかな動きを中心にストレッチやバランスのとれた体づくりを目指します。 <運動強度> ★★★★★
35	ヨガ& ストレッチ	4月10日～6月19日 水曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無 料	ストレッチを中心に筋力をほぐし、柔軟で軽快な体づくりをおこないます。 <重複講座> 深川・ゆったりヨガ(前期) <運動強度> ★★★★★
36	中国体操 ベーシック	4月8日～6月24日 月曜日(全10回) 10:00～11:30	60名	無 料	中国由来の基礎的な体操です。体に無理がないような強度で中国音楽に合わせて実践します。 <運動強度> ★★★★★
37	こつこつ体操	4月11日～6月20日 木曜日(全10回) 13:30～15:00	60名	850円	足腰の弱い方や、寝たきり予防を目的に虚弱高齢者の方を対象としておこなう軽体操です。 <運動強度> ★★★★★

※健康講座の申込について

◎30～33：筋力アップ体操は、曜日・運動強度別の同内容です。申込できるのはいずれか1講座です。

◎34：らくらく体操、35：ヨガ&ストレッチ、36：中国体操ベーシックは、申込できるのはいずれか1講座です。

◎37：こつこつ体操は、他の体操教室に参加が困難な方を対象としています。他の体操教室に申込できません。

●自由参加教室

No.	講座名	日 程	定員	教材費	内 容
	ゲートボール	4月9日～3月11日 火曜日・木曜日(全80回) 9:30～11:30	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。 <運動強度> ★★★★★
	筋力マシン アドバイス (事前申込制)	4月9日～3月26日 第2火曜日・第4水曜日(全24回) 13:30～15:00	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、自主訓練に繋がります。 <運動強度> ★★★★★