

4C(チャンス・チャレンジ・チェンジ・キャンペーン)講座選考用紙

大人用

期間：2022年3月31日まで

文化講座

運動講座

こころ落ち着く書道	①	第1火午前	
	②	第1木夕方	
	③	第2木午前	
	④	第3火午前	
季節を感じるいけばな	①	第1火午後	
	②	第3火午後	
実用筆ペン	①	第1水午後	
	②	第2火午後	
大人のぬりえ		第1水午後	
楽しい切り絵	①	第2金午前	
	②	第4金午前	
めざせ美文字ペン習字	①	第1木午前	
	②	第2木午前	
	③	第4水午前	
フラワーアレンジメント		第1木午後	
季節の絵手紙		第1金午前	
やさしいおりがみ		第1金午後	
色鉛筆アート	①	第1金午後	
	②	第3水午後	
たのしい将棋		第1日午後	
俳句入門		第2火午後	
やさしいあみもの	①	第2水午後	
	②	第4水午後	
水彩画		第2金午前	
創作締め太鼓	①	第2土午前	
	②	第2土午後	
楽しい絵手紙		第3木午前	
はじめての絵手紙		第4土午前	
友愛短歌		第3木午後	
伝統のおりがみ		第3金午前	
パステルNAGOMIアート		第3金午後	
こころを伝える筆文字	①	第4火午後	
	②	第4日午後	
和紙で彩るちぎり絵		第4水午前	
ちぎるこねるくっつける陶芸		第4金午前	
eスポーツを楽しもう	①	第1日午後	
	②	第3水午前	

健康1!2!3!		第1火午前	
みんなで上達ダーツ		第1火午後	
3Bスマイル体操	①	第1水午前	
	②	第3金午前	
リラックス太極拳	①	第1木午後	
	②	第3木午後	
リフレッシュピンポン	①	第1金夕方	
	②	第3金夕方	
はじめて踊るフラダンス		第1土午前	
楽しく踊ろうダンス		第1土午前	
レッツダンス	①	第24金夕方	
	②	第24金夕方	
脳トレ&笑いヨガ	①	第2水午後	
	②	第4土午後	
健康フラダンス		第2木午後	
やさしい健康体操	①	第2金午後	
	②	第4金午後	
リンパを開いてストレッチヨガ	①	第2土午前	
	②	第4土午前	
イスに座ってできるやさしいヨガ		第3金午後	
サウンドテーブルテニス		第4火午後	
わくわくレクリエーション		第4水午後	
元気ハツラツ体操		第4木午後	
レクリエーションボッチャ		第2日午後	

その他の講座

楽しい手話		第13土午後	
親のしゃべり場		第2土午後	
視覚障がい者生活講座		第3土午後	
話し方講座		第4木午前	

注意事項

- ①選考できる講座は5講座までです。
- ②同一講座で受講できるのは1回のみです。
- ③同一の講師の場合、受講できるのは1講座のみです。
- ④同月内で同日・同時間開催の講座は受講できません。
- ⑤受講料は無料ですが、材料費がかかる講座も
ございます。
- ⑥今年度既に体験している講座については無効です。
- ⑦体験は予約制です。必ず予約をしてから
参加してください。
- ⑧その他不明な点は職員にお問い合わせください。

