

# 2024年4月～2025年3月 定期講座申し込み用紙

【お願い】申し込み時、手帳もしくは受給者証のご提示をお願いいたします。  
支援者のかたは、支援者とわかるものをご持参ください。例) 要支援者の手帳など

登録番号		氏名		年齢		受付者		手帳	
------	--	----	--	----	--	-----	--	----	--

- 受講を希望する講座名の左側空欄に○印をつけてください。
- 講座の開催時間は講座によって異なります。必ず「友愛の家 2024年度定期講座大募集」チラシをご確認ください。
- 色つきの講座は月に2回開催します。

※登録番号は登録時にお渡しした利用証に記載してあります。  
ご不明でしたら受付までお問い合わせください。



受付期間  
2024年1月9日から2月13日まで

月	火		水		木		金		土		日															
	講座番号	講座名	講座番号	講座名	講座番号	講座名	講座番号	講座名	講座番号	講座名	講座番号	講座名														
第1週	休館日	朝	こころ落ち着く書道①	1	朝	演歌の健康カラオケ①	33	朝	リラクソヨガ①	7	朝	演歌の健康カラオケ②	33	朝	一から学ぶ英会話(小学生)	15	昼	たのしい将棋	17							
		朝	健康1!2!3!	40	朝	こころ落ち着く書道②	2	朝	めざせ美文字ペン習字①	3	朝	季節の絵手紙	12	朝	チャレンジ英会話	16	朝	eスポーツを楽しもう①	29	昼	バスケットボール	66				
		昼	季節を感じるいけばな①	8	昼	実用筆ペン①	1	昼	フラワーアレンジメント	10	昼	やさしいおりがみ	13	朝	歌謡曲で踊るはじめてフラダンス	45	朝	楽しく踊ろうダンス	46							
		昼	みんなで上達ダーツ	41	昼	大人のぬりえ	11	昼	リラクソ太極拳①	43	昼	色鉛筆アート①	14	朝	楽しく踊ろうダンス	46	朝	楽しく踊ろうダンス	46							
		夜	仕事と生活に活かすパソコン	77	昼	3Bスマイル体操①	42	夕	こころ落ち着く書道③	1	夕	リフレッシュピンポン①	44	夕	リフレッシュピンポン①	44	夕	リフレッシュピンポン①	44	夜	楽しい手話	75				
第2週	休館日	朝	パソコンを楽しもう	18	朝	紙バンドで編むエククラフト①	19	朝	バランスボール①	73	朝	楽しい切り絵①	9	朝	はじめての締め太鼓	31	朝	キッズダンス①	59							
		朝	スポーツウェルネス吹矢①	50	昼	やさしいあみもの①	20	朝	バランスボール②	73	朝	水彩画	5	朝	ストレッチヨガ①	54	朝	キッズダンス②	59							
		昼	実用筆ペン②	2	昼	脳トレ&笑いヨガ①	51	朝	めざせ美文字ペン習字②	3	昼	やさしい健康体操①	53	朝	ペアヨガ①	55	朝	ヤンヤン歌うカラオケ①	39	昼	レクリエーションポッチャ	69				
		夕	こころはずむ合唱	34				朝	こころ落ち着く書道④	1	夕	楽しくレッツダンス	47	夕	スタッフアップ!チャレンジ締め太鼓	32	昼	スクワットアップ!チャレンジ締め太鼓	32	昼	レクリエーションポッチャ	69				
		夕	ウキウキ音楽隊	35				昼	健康フラダンス	52	夕	かっこよくレッツダンス	48	夕	親のホッと一息ハンドメイド講座	76	昼	こころを伝える筆文字①	6							
第3週	休館日	朝	こころ落ち着く書道⑤	1	朝	こころを伝える筆文字②	6	朝	リラクソヨガ②	70	朝	季節のおりがみ	24	朝	演歌の健康カラオケ③	33	休館日									
		朝	うたごえサロン	36	朝	eスポーツを楽しもう②	29	朝	楽しい絵手紙	21	朝	3Bスマイル体操②	42	朝	一から学ぶ英会話(小学生)	15										
		昼	季節を感じるいけばな②	8	昼	色鉛筆アート②	14	朝	パッチワーク	4	昼	バステルNAGOMIアート	25	朝	チャレンジ英会話	16										
		昼	大人のバドミントン	67	昼	ゴーゴーボウリング	60	昼	友愛短歌	23	昼	イスに座ってできるやさしいヨガ	61	昼	視覚障がい者ICT講座	74		昼	視覚障がい者ICT講座	74						
		夜	仕事と生活に活かすパソコン	77	夜	夜のほぐしヨガA	72	昼	リラクソ太極拳②	43	夕	リフレッシュピンポン②	44	夕	親のホッと一息ハンドメイド講座	76		昼	フライングディスク	62	夜	楽しい手話	75			
第4週	休館日	朝	パソコンを楽しもう	18	朝	めざせ美文字ペン習字③	3	朝	話し方講座	78	朝	楽しい切り絵②	9	朝	はじめての絵手紙	22	朝	絵画と造形	28							
		朝	スポーツウェルネス吹矢②	50	朝	和紙で彫るちぎり絵	26	朝	紙バンドで編むエククラフト②	19	朝	ちぎるこねるくっつける陶芸	27	朝	ストレッチヨガ②	54	朝	キッズダンス①	59							
		昼	やさしく吹くオカリナ	38	昼	やさしいあみもの②	20	昼	基礎から学ぶ演歌カラオケ②	37	昼	やさしい健康体操②	53	朝	ペアヨガ②	55	朝	キッズダンス②	59							
		昼	サウンドテーブルテニス	63	昼	わくわくレクリエーション	64	昼	元気ハツラツ体操	65	昼	初歩のデジタルカメラ入門	30	朝	サッカー	67	昼	ヤンヤン歌うカラオケ②	39							
												夕	楽しくレッツダンス	47	夕	子どもペン習字①	7									
										夕	かっこよくレッツダンス	48	夕	子どもペン習字②	7											
													昼	脳トレ&笑いヨガ②	51											
													昼	親子バドミントン	58											

・ は月2回開講 ・ 講座名右側の「講座番号」につきましては「友愛の家 2024年度定期講座大募集」チラシと併せてご参照ください。

\*\*\* ゆうあい体操 68

定員に空きがある場合、支援者のかたに受講いただけます。支援者のかたが申し込む場合、右の太枠にチェックしてください →