

2025年4月～2026年3月 定期講座申し込み用紙

【お願い】初めてお申し込みされる方は、手帳もしくは受給者証のご提示をお願いいたします。
支援者の方も、登録の際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	歳	2025年度学年	(学生の方のみ)	受付者
				年生	年生	

- 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。
- 講座の開催日時は講座によって異なります。
必ず「友愛の家 2025年度 定期講座大募集」の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。ご不明な場合は受付までお問い合わせください。

受付期間

2025年1月7日(火)～2025年2月9日(日)



月	火			水			木			金			土			日			
			講座番号			講座番号			講座番号			講座番号			講座番号			講座番号	
第1週	休館日	朝	こころ落ち着く書道①	1	朝	健康カラオケ①	33	朝	めざせ美文字ペン習字①	6	朝	健康カラオケ②	33	朝	一から学ぶ英会話	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	1	朝	リラクسسヨガ①	69	朝	季節の絵手紙	12	朝	チャレンジ英会話	16	昼	バスケットボール	65
		昼	季節を感じるいけばな①	8	昼	実用筆ペン①	2	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			
		昼	みんなで上達ダーツ	41	昼	大人のぬりえ	11	昼	リラクسس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			
		夜	仕事と生活に活かすパソコン	77	昼	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	73	昼	よさこいダンス	49			
第2週	休館日	朝	パソコンを楽しもう	18	朝	紙バンドで編むエコクラフト①	19	朝	めざせ美文字ペン習字②	6	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	44
		朝	スポーツウェルネス吹矢①	58	昼	パッチワーク	4	朝	こころ落ち着く書道④	1	朝	水彩画	5	朝	ストレッチヨガ①	53	朝	キッズダンス②	44
		昼	実用筆ペン②	2	昼	やさしいあみもの①	20	朝	バランスボール①	66	昼	やさしい健康体操①	52	朝	ペアヨガ①	54	昼	ヤンヤン歌うカラオケ①	39
		夕	こころはずむ合唱	34	昼	脳トレ&笑いヨガ①	50	朝	バランスボール②	66	夕	楽しくレッツダンス	47	昼	ステップアップ!チャレンジ締め太鼓	32	昼	レクリエーションポッチャ	72
		夕	ウキウキ音楽隊	35				昼	基礎から学ぶ演歌カラオケ①	37	夕	かっこよくレッツダンス	48	昼	親のホッと一息ハンドメイド講座	76	夕	楽しい手話	75
第3週	休館日	朝	こころ落ち着く書道⑤	1	朝	音色を楽しむハーモニカ	30	朝	楽しい絵手紙	21	朝	季節のおりがみ	24	朝	健康カラオケ③	33	休館日		
		朝	うたごえサロン	36	朝	PPバンドで編む小物	3	朝	リラクسسヨガ②	69	朝	スマイル体操②	42	朝	一から学ぶ英会話	15			
		昼	季節を感じるいけばな②	8	昼	色鉛筆アート②	14	昼	友愛短歌	23	昼	パステル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	56	昼	ゴーゴーボウリング	59	昼	リラクسس太極拳②	43	昼	イスに座ってできるやさしいヨガ	60	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	夜のほくしヨガ①	71				夕	リフレッシュピンポン②	73	昼	フライングディスク	61			
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	6	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	58	朝	和紙で彩るちぎり絵	26	朝	紙バンドで編むエコクラフト②	19	朝	ちぎるこねるくつつける陶芸	27	朝	ストレッチヨガ②	53	朝	キッズダンス①	44
		昼	やさしく吹くオカリナ	38	昼	パッチワーク	4	昼	基礎から学ぶ演歌カラオケ②	37	昼	初歩のデジタルカメラ入門	29	朝	ペアヨガ②	54	朝	キッズダンス②	44
		昼	サウンドテーブルテニス	62	昼	やさしいあみもの②	20	昼	元気ハツラツ体操	64	昼	やさしい健康体操②	52	朝	サッカー	68	昼	ヤンヤン歌うカラオケ②	39
					昼	わくわくレクリエーション	63				夕	楽しくレッツダンス	47	昼	子どもペン習字①	7	夕	楽しい手話	75
									夕	かっこよくレッツダンス	48	昼	子どもペン習字②	7					
												昼	脳トレ&笑いヨガ②	50					
												昼	親子バドミントン	57					
													不定期	ゆうあい体操				67	

- は月2回開講
- 講座内容の詳細につきましては、講座名右側の講座番号をご参考のうえ、「友愛の家2025年定期講座大募集」のチラシにてご確認ください。