

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) 年生 | 受付者 | |
|------|--|----|--|----|---|----------|----------------|-----|--|

- 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 |
|------------|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-------------------|
| 第1週 休館日 | 朝 ころろ落ち着く書道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 ころろ落ち着く書道② 1 | 朝 リラックスヨガ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 リラックス太極拳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 ころろ落ち着く書道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 ころろ落ち着く書道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 ころろはずむ合唱 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 かつ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 ころろ落ち着く書道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 リラックスヨガ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 リラックス太極拳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 かつ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。