

2026年4月～2027年3月 定期講座申し込み用紙

- ・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。
- ・同一講座を複数申し込まれている場合は、そのうち一つの講座の受講となります。ただし空きがある場合は追加受講ができます。「友愛の家 2026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。

【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) 要支援対象者の手帳など

登録番号		氏名		年齢	歳 (4/1時点)	2026年度 学年	(学生の方のみ) 年生	受付者	
------	--	----	--	----	--------------	--------------	----------------	-----	--

※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
2026年1月6日（火）～2026年2月8日（日）



月		火			講座 番号	水			講座 番号	木			講座 番号	金			講座 番号	土			講座 番号	日			講座 番号
第1週	休館日		朝	こころ落ち着く書道①	1		朝	こころ落ち着く書道②	1		朝	めざせ美文字ペン習字①	6		朝	健康カラオケ①	30		朝	一から学ぶ英会話	15		朝	たのしい将棋	17
			朝	健康1！2！3！	38		昼	大人のぬりえ	11		朝	リラックスヨガ①	66		朝	季節の絵手紙	12		朝	チャレンジ英会話	16		朝	ズンバ①	71
			昼	季節を感じるいけばな①	8		昼	スマイル体操①	40		昼	フラワーアレンジメント	10		昼	やさしいおりがみ	13		朝	歌謡曲でゆるびトレーニング	43		朝	ズンバ②	71
			昼	みんなで上達ダーツ	39		夜	心と体をいたわるスローヨガ	67		昼	リラックス太極拳①	41		昼	色鉛筆アート①	14		朝	楽しく踊ろうダンス	44		昼	実用筆ペン①	2
			夜	仕事と生活に活かすパソコン	76						タ	こころ落ち着く書道③	1		タ	リフレッシュピンポン①	70		昼	子どもペン習字①	7		昼	バスケットボール	62
																			昼	子どもペン習字②	7				
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	28		朝	キッズダンス①	42
			朝	スポーツウェルネス吹矢①	55		昼	やさしいあみもの①	20		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	50		朝	キッズダンス②	42
			昼	実用筆ペン②	2		昼	脳トレ&笑いヨガ①	48		昼	基礎から学ぶ演歌カラオケ①	34		昼	やさしい健康体操①	49		朝	ペアヨガ①	51		昼	ヤンヤンカラオケ①	36
			昼	パッチワーク	4		タ	夕方ヤンヤンカラオケ	37		夜	仕事帰りのズンバ①	72		タ	楽しくレッツダンス	45		昼	ステップアップ！チャレンジ締め太鼓	29		昼	レクリエーションボッチャ	69
			タ	こころはずむ合唱	31						夜	仕事帰りのズンバ②	72		タ	かっこよくレッツダンス	46		昼	ホッと一息ハンドメイド講座	75		タ	楽しい手話	74
			タ	ウキウキ音楽隊	32														昼	バドミントン	52				
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	27		朝	楽しい絵手紙	21		朝	季節のおりがみ	24		朝	健康カラオケ②	30	休館日			
			朝	うたごえサロン	33		朝	PPバンドで編む小物	3		朝	リラックスヨガ②	66		朝	スマイル体操②	40		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	53		昼	ゴーゴーボウリング	56		昼	リラックス太極拳②	41		昼	イスに座ってできるやさしいヨガ	57		昼	視覚障がい者ICT講座	73				
			夜	仕事と生活に活かすパソコン	76		夜	夜のほぐしヨガ①	68						タ	リフレッシュピンポン②	70		昼	フライングディスク	58				
							夜	夜のほぐしヨガ②	68																
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	77		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	26
			朝	スポーツウェルネス吹矢②	55		朝	バランスボール①	63		朝	紙バンドで編むエコクラフト②	19		昼	やさしく吹くオカリナ	35		朝	ストレッチヨガ②	50		朝	キッズダンス①	42
			昼	パッチワーク	4		朝	バランスボール②	63		昼	基礎から学ぶ演歌カラオケ②	34		昼	やさしい健康体操②	49		朝	ペアヨガ②	51		朝	キッズダンス②	42
			昼	サウンドテーブルテニス	59		昼	やさしいあみもの②	20		昼	元気ハツラツ体操	61		タ	楽しくレッツダンス	45		朝	サッカー	65		昼	ヤンヤンカラオケ②	36
							昼	わくわくレクリエーション	60						タ	かっこよくレッツダンス	46		昼	脳トレ&笑いヨガ②	48		タ	楽しい手話	74
																			昼	親子バドミントン	54				
・ は月2回開講																					不定期		ゆうあい体操	64	

- ・ 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2026年定期講座大募集」のチラシにてご確認ください。