

# 2026年4月～2027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
------	--	----	--	----	----------	----------	------------	-----

- 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。

※登録番号は登録時にお渡した利用証に記載しております。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 フラワーーレンジメント	10	昼 やさしいおりがみ	13	朝 歌謡曲でゆるビートトレーニング	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			夕 こころ落ち着く書道③	1	夕 リフレッシュピニンポン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	夕 タ方ヤンヤンカラオケ	37	夜 仕事帰りのズンバ①	72	夕 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
	夕 こころはずむ合唱	31			夜 仕事帰りのズンバ②	72	夕 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	夕 楽しい手話	74
	夕 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		
	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 リフレッシュピニンポン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
							タ かっこよくレッツダンス	46	昼 脳トレ&笑いヨガ②	48	夕 楽しい手話	74
									昼 親子バドミントン	54		
休館日												

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。

不定期 ゆうあい体操

64