

江東区老人福祉センター

平成22年度

春の講座

受講生募集

Ⓐ 区内在住の60歳以上の方で、老人福祉センター登録者(未登録の方は健康保険証等を持参して登録手続きをしてください) ㊦ 下表のとおり。教室日程および内容については、都合により変更する場合があります。詳細は、各老人福祉センターに直接お問い合わせください。

※いずれの教室も、教材費には各自で用意する道具類(はさみ、楽器、筆など)

は含まれません。※教室の種別「Ⅰ・Ⅱ」は、それぞれ同じ内容です。

Ⓜ 3/1(月)~3(水)9:30~16:00、各老人福祉センターで受付(入館票と申込1教室につき50円はがき1枚を持参)。申込多数の場合は抽選。電話・はがきでの申込はできません。

☆印の教室は他の老人福祉センターと同種科目となり重複申込はできません。

深川老人福祉センター	
〒135-0023 平野1-2-3 ●最寄りのバス停 平野一丁目 ☎3643-1902	
教室名	日時・定員・教材費
☆卓球入門	4/10~12/25の第2・4土曜午後(全15回) 40人 費 無料
☆フラダンス(前期)	4/12~9/13の第2・4月曜午前(全10回) 45人 費 無料
☆ゆったりヨガ(前期)	4/21~9/15の第1・3水曜午前(全10回) 45人 費 無料
カローリング	4/28~2/23の第4水曜午前(全10回) 30人 費 無料
☆書道(かな)	4/15~3/17の第1・3木曜午前(全18回) 40人 費 1,000円
☆書道(漢字)	4/5~3/7の第1・3月曜午前(全18回) 40人 費 1,000円
生け花	4/21~2/16の第3水曜午前(全10回) 25人 費 13,000円
初級ハーモニカ	4/23~2/25の第2・4金曜午後(全18回) 25人 費 2,000円
朗読	5/17~3/7の第1・3月曜午前(全15回) 25人 費 300円
☆民謡	5/12~2/9の第2・4水曜午後(全15回) 80人 費 500円
俳画	5/13~2/10の第2・4木曜午後(全15回) 40人 費 4,000円
☆詩吟入門	4/12~1/24の第2・4月曜午後(全15回) 30人 費 300円
☆はつらつ歌声(前期)	4/26~9/27の第2・4月曜午前(全10回) 60人 費 800円
はじめての手話	5/13~1/27の第2・4木曜午前(全15回) 30人 費 500円
☆創作折り紙	4/4~2/6の隔月第1日曜午前(全6回) 40人 費 2,500円
健康料理	5/13~7/8の第2・4木曜午前(全5回) 21人 費 2,500円
森下分館(森下5-11-1)での講座	
※申込受付は深川老人福祉センター	
教室名	日時・定員・教材費
囲碁入門	4/14~10/13の第2・3・4水曜午前(全18回) 24人 費 300円
水墨画	4/13~1/18の第2・4火曜午後(全15回) 24人 費 2,800円
☆演歌カラオケ入門(前期)	4/12~7/26の第2・4月曜午後(全8回) 35人 費 300円
日本文学入門	5/15~7/10の土曜午後(全5回) 30人 費 200円

城東老人福祉センター	
〒136-0073 北砂4-20-12 ●最寄りのバス停 北砂四丁目 ☎3640-8651	
教室名	日時・定員・教材費
◆筋力アップ 体操ソフト 火	4/13~6/22(5/4を除く)の火曜午前(全10回) 60人 費 無料
◆筋力アップ 体操ハード 木	4/8~6/17(4/29を除く)の木曜午前(全10回) 60人 費 無料
◆筋力アップ 体操ソフト 金	4/9~6/18(4/30を除く)の金曜午前(全10回) 60人 費 無料
◆筋力アップ 体操ハード 土	4/10~6/19(5/1を除く)の土曜午前(全10回) 60人 費 無料
◆筋力アップ 体操スーパー 月	4/12~6/21(5/3を除く)の月曜午後(全10回) 60人 費 無料
◆☆ヨガ&ストレッチ	4/7~6/16(5/5を除く)の水曜午前(全10回) 60人 費 無料
◆中国体操 ベーシック	4/10~6/19(5/1を除く)の土曜午後(全10回) 60人 費 無料
こつこつ体操(虚弱高齢者対象)	4/8~6/17(4/29を除く)の木曜午後(全10回) 60人 800円 ※他の体操系講座(◆印)との重複受講はできません
☆古典文学 ~伊勢物語の鑑賞~	4/13~8/24の第2・4火曜午前(全10回) 70人 費 200円
豊かに生きるための国語	4/16~8/20の第1・3金曜午前(全10回) 70人 費 250円
歴史への誘い ~江戸の知られざる人物~	4/15~8/19の第1・3木曜午前(全10回) 70人 費 350円
写経をはじめる	4/7~9/1(5/5を除く)の第1・3水曜午後(全10回) 40人 費 650円
☆初心者のペン習字	4/17~8/21の第1・3土曜午前(全10回) 40人 費 1,150円
☆声を出そう! 詩吟教室	4/9~9/10(8/13を除く)の第2・4金曜午前(全10回) 60人 費 150円
☆笑顔で民謡	4/17~8/21の第1・3土曜午後(全10回) 80人 費 60円
☆みんなのコーラス	4/10~9/11(8/14を除く)の第2・4土曜午前(全10回) 80人 費 650円
☆四季のおりがみ	4/26~8/23の第4月曜午前(全5回) 20人 費 3,000円
はじめよう! フラワーアレンジ	4/20~8/3の第3火曜午前(全5回) 30人 費 5,000円
彩り舞踊	4/9~8/27(7/23,8/13を除く)の第2・4金曜午後(全10回) 50人 費 無料
シニアのためのボランティア講座	4/9~4/23の金曜午後(全3回) 50人 費 無料

亀戸老人福祉センター	
〒136-0071 亀戸9-33-2-101 ●最寄りのバス停 浅間神社 ☎5609-8822	
教室名	日時・定員・教材費
☆卓球入門(前期)	4/17~9/18の第1・3土曜午後(全10回) 40人 費 無料
☆フラダンス(前期)	4/17~9/18の第1・3土曜午前(全11回) 40人 費 無料
社交ダンス	4/26~2/28の第2・4月曜午後(全16回) 30人 費 無料
リラックス&バランスアップ(前期)	4/24~9/25の第2・4土曜午前(全12回) 30人 費 50円
☆書道(かな)	4/22~3/10の第2・4木曜午後(全14回) 40人 費 1,700円
☆書道(漢字)	4/22~3/10の第2・4木曜午後(全14回) 40人 費 1,700円
☆はじめてのペン習字Ⅰ	4/17~3/5の第1・3土曜午後(全14回) 40人 費 1,300円
☆はじめてのペン習字Ⅱ	4/17~3/5の第1・3土曜午後(全14回) 40人 費 1,300円
やさしいオカリナ	6/1~2/1の第1・3火曜午前(全14回) 30人 費 50円
絵手紙Ⅰ	4/21~3/9の第2・3水曜午後(全14回) 25人 費 2,200円
絵手紙Ⅱ	4/21~3/9の第2・3水曜午後(全14回) 25人 費 2,200円
俳句	4/28~3/23の第4水曜午後(全12回) 30人 費 600円
☆コーラス	4/17~2/19の第1・3土曜午前(全16回) 50人 費 50円
☆カラオケ(女唄)	4/28~3/23の第1・4水曜午前(全14回) 50人 費 500円
☆カラオケ(男唄)	4/21~3/9の第1・3水曜午前(全14回) 50人 費 500円
☆歴史文学(伊勢物語編)	4/23~9/24の第4金曜午前(全8回) 60人 費 400円
たのしい手芸(ビーズ編)	4/12~7/26の第2・4月曜午後(全8回) 25人 費 3,000円
やさしい英会話(トラベル編)	4/14~9/29の第2・4水曜午前(全10回) 40人 費 400円
かんたんマジック	5/11~9/28の第2・4火曜午前(全8回) 30人 費 2,000円

※申込は1人いずれか2つまで選択可

※申込は1人いずれか2つまで選択可



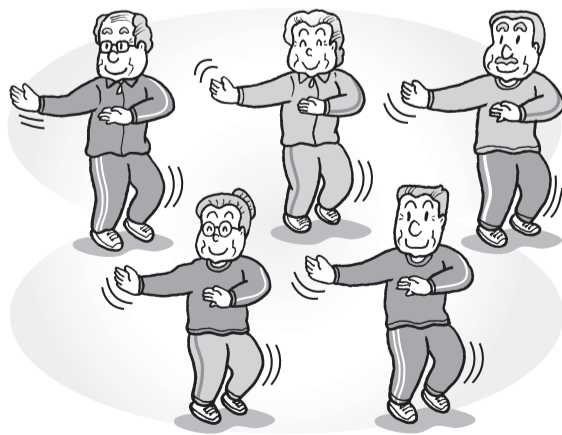
自由参加教室

事前申込の必要はありません。※定員超過の際はお断りすることがあります。詳細は各老人福祉センターにお問い合わせください。

深川老人福祉センター	
教室名	日時・定員・教材費
健康体操(月)	4/5~3/14の月曜午後(全35回) 40人 費 無料
健康体操(火)	4/6~3/15の火曜午前(全35回) 40人 費 無料
健康体操(水)	4/7~3/16の水曜午後(全35回) 40人 費 無料
健康体操(木)	4/8~3/17の木曜午前(全35回) 40人 費 無料
健康体操(金)	4/9~3/18の金曜午後(全35回) 40人 費 無料
健康予防	4/5~3/14の月曜午後(全35回) 20人 費 無料
太極拳	4/30~2/18の第1・3金曜午前(全15回) 40人 費 無料
ジャズダンス	4/23~3/11の第2・4金曜午前(全18回) 40人 費 無料
レクダンス	4/10~3/19の土曜午前(全36回) 50人 費 無料
卓球アドバイスデー	4/10~3/5の土曜午後(全10回) 40人 費 無料 ※教室受講者は受けられません
ゲートボール入門	4/6~2/22の火曜午前(全32回) 30人 費 無料

城東老人福祉センター	
教室名	日時・定員・教材費
筋力マシンアドバイス	4/13~3/18の第2火・第4水曜午後(全24回) 10人 費 無料※事前受付あり
ゲートボール	4/6~3/17の火・木曜午前(全80回) 30人 費 無料

亀戸老人福祉センター	
教室名	日時・定員・教材費
予防体操(月曜コース)	4/5~3/28の第1・2・3月曜午前(全39回) 47人 費 無料
予防体操(木曜コース)	4/8~3/24の第2・3・4木曜午後(全39回) 47人 費 無料
らくらく体操	4/6~3/29の第1・3・4火曜午後(全39回) 47人 費 無料
太極拳	4/21~3/16の第1・3水曜午後(全22回) 47人 費 無料
スリム体操	4/9~3/25の第2・3・4金曜午前(全31回) 47人 費 無料
レクダンス	4/13~3/22の第2・4火曜午前(全24回) 47人 費 無料
はじめてヨガ	4/8~3/24の第2・4木曜午前(全24回) 47人 費 無料
下町舞踊	5/17~2/21の第1・3月曜午後(全13回) 47人 費 無料
ゲートボール	4/10~3/26の水・土曜午前(全80回) 30人 費 無料



その他の教室

老人福祉センターでは、今回お知らせした教室以外にも短期特別講座、施設見学会、歩こう会などを実施し高齢期の健康づくり・生きがいづくり・仲間づくりを支援しています。詳細は各老人福祉センターにお問い合わせください。