

募集開始！ 令和6年度 北部ふれあいセンターの年間講座

- ◎ 5月から来年2月まで毎月1回ずつ開催する、全10回（ただし、8月がお休みの講座は全9回）の講座です
- ◎ 申込締切日は、第1次締切が3月31日(日)、第2次締切が4月20日(土)です ◎ 詳細はうら面をご覧ください

【大人講座】60歳からの健康体操



～ いつも明るく楽しい講座です～

【大人講座】自宅で簡単！セルフリンパケア



～ 自分にゆっくり時間をかけてみませんか～

【大人講座】リラックスヨガ



～ とってもリラックスできます～

ほほえみ学級（センターの高齢者学級）



～ 年に1度の移動学習！でも令和6年度は2回計画します～

【こども講座】工作教室



～ 毎月いろんなものがつくれます～

【こども講座】おなはしカフェ 子供クッキング



～ えほんをよんで おかしづくり～

令和6年度 北部ふれあいセンター年間講座申込書（大人用）

希望講座： リラックスヨガ ・ ほほえみ学級 ・ 60歳からの健康体操 ・ 自宅で簡単！セルフリンパケア （〇をつけてください）

氏名：	(フリガナ)	性別：男・女	年齢： 歳
住所：	島田市	昼間つながる電話番号	
メールアドレス（任意）：			

令和6年度 北部ふれあいセンターの年間講座（開催期間：令和6年5月～令和7年2月）

講座等	開催日時	講師	対象者	定員	費用	その他
60歳からの健康体操 (全9回講座)	毎月第1水曜日 (8月休講/1月は第2水曜) 10:00～11:30 【初回開催：5/1】	北川 美幸 (敬称略)	60歳以上	20名	受講料(年額) 1,800円 ※教材費 600円	・持ち物：タオル、飲み物 ※教材費のボール代600円は新規の方のみ必要
自宅で簡単！セルフリンパケア (全9回講座)	毎月第2土曜日 (8月は休講) 10:00～11:30 【初回開催：5/11】	天野早央里 (敬称略)	成人	15名	受講料(年額) 1,800円	・持ち物：マッサージ専用ジェル（化粧水と乳液でも代用できます）、タオル、置き鏡、筆記用具
リラックスヨガ (全10回講座)	毎月第3木曜日 19:00～20:30 【初回開催：5/16】	小泉 利香 (敬称略)	成人	16名	受講料(年額) 2,000円	・持ち物：タオル、飲み物 ※ヨガマットがある方は持参してください
ほほえみ学級（高齢者学級） (全10回講座)	毎月第4火曜日（6月は第4木曜/12月は第3火曜） 10:00～11:30（6・2月以外） 【初回開催：5/28】	(毎回決定)	65歳以上	30名	受講料(年額) 1,000円 ※教材費等（随時集金）	・6月と2月はバスによる移動学習を予定しているため、開催時間は別途決定します
工作教室 (全10回講座)	毎月第3土曜日 10:00～11:30 【初回開催：5/18】	山田奈緒美 (敬称略)	4歳～小学生	20名	受講料なし 教材費(年額) 500円	・持ち物：ハサミ、スティックのり、両面テープ、セロテープ、木工用ボンド、折り紙、飲み物 ・令和6年は8月も開催
おはなしカフェ子供クッキング (全9回講座)	毎月第3土曜日 (8月は休講) 13:30～15:30 【初回開催：5/18】	堀井真理絵 (敬称略)	小学生 (2年生以下は親子でご参加ください)	7名	受講料なし 教材費(年額) 5,000円	・持ち物：ふきん、三角巾、エプロン、持ち帰り容器、飲み物、筆記用具

【申込締切日】 第1次締切：3月31日(日) 第2次締切：4月20日(土)

【申込方法】 (1) 申込書に記入してセンター窓口に提出 (FAXも可) (2) センターに電話して口頭で申し込む

【受講者の決定】

- (1) まず、第1次締切日までに申込みのあった方を各講座の受講者に決定（申込者多数の講座は抽選で決定）
- (2) 定員に余裕がある講座は、第2次締切日まで（または申込者数が定員に達するまで）申込みを受け付けます



募集期間を過ぎても申込みが可能な場合もあります（センターまでお問い合わせください）

北部ふれあいセンター 電話 32-1100 FAX 32-1102
※問合せ・申込みは、センター開館日の8:30～17:00に受け付けます

令和6年度 北部ふれあいセンター年間講座申込書（小学生以下用）

希望講座： 工作教室 ・ おはなしカフェ子供クッキング （〇をつけてください）

氏名：	(フリガナ)	性別：男・女	学年： (または年齢)
保護者	氏名：	(フリガナ)	続柄：
	住所：	島田市	昼間つながる電話番号