

北浜南部アクティブ・シニア講座

受付番号

新しいことはじめてみませんか？こころとからだの健康づくり、生きがいつくり、仲間づくりの講座です。みなさまのご参加をお待ちしております。



申込み・当選確認はこちらからでもできます。

- 【日時】 裏面のとおり
- 【会場】 北浜南部協働センター等
- 【対象】 65歳以上の人
- 【定員】 30人
- 【材料費】 1,300円

※10月は実費1,400円(2ゲーム1,150円+貸靴250円)がかかります。当日集金します。

【申込方法】 4月10日(木)～4月19日(土)

- ・窓口(8:30～17:15、日曜を除く)
- ・ホームページ

※応募者が定員数を超えた場合は抽選となります。

【当選発表】 5月2日(金)～5月10日(土)

結果を受付番号で発表します。

- ・電話(8:30～17:15、日曜・祝日を除く)
- ・ホームページ
- ・協働センター内の掲示

※協働センターから抽選結果に関する連絡はいたしません。

【支払方法】 当選発表期間内に材料費をお支払いください。

- ・窓口(8:30～17:15、日曜・祝日を除く)

※体調不良等で受講できなくても返金はできません。

【問合せ】 北浜南部協働センター ☎ 585-0510

※講座の様子を撮影し、チラシ等に掲載させていただくことがあります。ご了承のうえお申込みください。

令和7年度 北浜南部アクティブ・シニア講座 受講申込書		申込日	令和7年4月	日	受付番号
ふりがな					
氏名		男・女		歳	
住所	〒 ー 区				
電話番号	携帯	自宅			

※収集した個人情報は北浜南部アクティブ・シニア講座の記録とし、他の目的には使用いたしません。

年間計画表

回	開催日時	学習内容	持ち物	講師・材料費等
1	5月15日(木) 13:30~15:30	開講式		
		自分を知るための手相講座  四大基本線をよみとって人生のシナリオを解説しましょう。	筆記用具&しおり ルーペ(必要な方)	大野康子先生
2	6月19日(木) 13:30~15:30	今年の新茶をまるごと楽しみましょう  新茶の美味しい淹れ方を覚えましょう。茶飯を食べて、お茶の栄養をまるごと摂取しましょう。	筆記用具&しおり	日本茶インストラクター 松本陽子先生 材料費800円 (上生菓子付き)
3	7月17日(木) 13:30~15:30	椅子に座って行うやさしい体操  介護を受けない日常生活を送ることを目的とした体操です。嚙下体操やロコモーショントレーニングも行います。	筆記用具&しおり 飲み物(水分補給用) タオル(汗拭き用) 運動のできる服装	加藤恭子先生 岩崎えり子先生
4	9月18日(木) 午前の部 9:30~11:30	かんたんおいしいパンづくり  手ごねでかんたんパンづくりにチャレンジしましょう。 ※午前か午後のどちらかにご参加いただけます。 振り分けは協働センターにおまかせください。	筆記用具&しおり 飲み物(水分補給用) エプロン 三角巾 マスク ふきん(2枚)	パン教室フクレル 岡本香苗先生 今村妃希先生 材料費500円
	午後の部 13:30~15:30			
5	10月16日(木) 13:00~15:30 (13:15ごろゲーム開始)	ボウリングをやってみよう  ブーム再来?!スポーツの秋をみんなで楽しみましょう。 ※現地集合、現地解散です。(駐車場完備) ※講師が指導する講座ではありません。 ※点数を競う大会ではありません。	筆記用具&しおり 飲み物(水分補給用) タオル(汗拭き用) 運動のできる服装 (くつ下をはいてきてください) 実費1,400円 (2ゲーム1,150円+貸靴250円) ボウル(お持ちの方)	浜松グランドボウル(中央区半田山)
6	11月20日(木) 13:30~15:30	腸活で若返り! ~心も体も生き活きと~  腸活の観点から若さを保つための秘訣をお教えします。すぐに実行できる腸活体操も紹介します。	筆記用具&しおり 飲み物(水分補給用)	保健師 南恵美先生
7	12月18日(木) 13:30~15:30	マジック教室  マジックショーを楽しもう♪そして身近なものを 使ってマジックに挑戦しましょう。 ※ハトは出ません	筆記用具&しおり 飲み物(水分補給用) 木綿のハンカチ1枚 コイン2枚(500円硬貨等) 空きペットボトル(500~600ml)1本 トランプ1組(お持ちの方)	マジカル・バラエティ エンターティナー ひでちゃん (河島秀夫先生)
		閉講式		

