

令和6年度 趣味講座受講生募集特別号

令和6年度 趣味講座受講生募集

講座募集期間:1/12(金)~2/16(金)
申込ハガキは2/16(金)必着

指定の申込ハガキ(届いた方)または窓口にてお申し込みください。窓口にてお申し込みの場合は利用証をご持参ください。

通年講座の中から2講座、半年講座の中から1講座まで申し込みできます。
半年講座は、前期受講した講座を後期申込むことはできません。

抽選日:2/22(木)
発表:3月上旬
当選者のみ封書にて通知
3/4(月)以降、利用証提示の場合は窓口で
合否の確認が可能です。



令和6年度趣味講座

通年講座（令和6年4月～令和7年3月まで）

講座名	開催曜日・時間	定員	講座名	開催曜日・時間	定員
①民謡	第1・3（月）10：00～12：00	40名	⑨趣味の絵手紙	第2（火）10：00～12：00	30名
②民踊	第1・3（月）13：00～15：00	40名	⑩茶道	第2・4（水）10：00～12：00	15名
③英会話	第2・4（火）13：00～15：00	35名	⑪コーラス		
④ウクレレ	第1・3（水）10：30～12：00	30名	⑫水墨画	第3（金）10：00～12：00	30名
⑤詩吟	第1・3（水）13：00～15：00	40名	⑬フラダンス	第4（金）13：00～15：00	40名
⑥書道	第1・2（金）10：00～12：00	40名	⑭さわやかヨガ	第2（水）13：00～15：00	30名
⑦華道A	第3（火）13：00～14：00	30名	⑮コグニダンス運動	第2・4（月）10：00～12：00	30名
⑧華道B	第3（火）14：00～15：00	30名			

半年講座（令和6年4月～令和6年9月まで）

講座名	開催曜日・時間	定員	講座名	開催曜日・時間	定員
⑯リフレッシュヨガ	第1・3（火）10：00～12：00	25名	⑰筋力アップ体操	第1・3（木）13：30～15：00	40名
⑰代謝アップヨガ	第2・4（木）10：00～12：00	25名	⑱リズム体操	第1・3（土）10：00～12：00	40名
⑱やさしい健康体操	第1・3（木）10：00～12：00	40名	⑲太極拳	第2・4（水）10：00～12：00	40名

天白福社会館
「令和6年度趣味講座」申し込み

お手数ですが郵便切手63円を貼って
2月16日（金）必着でお送り下さい。
（希望の講座番号と講座名を記入）

通年講座 2つまで	①民謡 ⑬フラダンス
半年講座 1つまで	⑳リズム体操

※申し込んだ講座は必ず控えておいてください。

フリガナ	
名前	
住所	
自宅電話	052 - -
携帯電話	- -

※個人情報保護のため保護シールをお貼りください。

申込ハガキ記入方法

通年講座1～15番の中から2つ選んで
講座番号と講座名をご記入ください。

半年講座16～21番の中から1つ選んで
講座番号と講座名をご記入ください。

住所・氏名・電話番号は正確に
ご記入ください

応募
待ってます



講座受講料は無料です

※お申込みいただいた講座は必ず控えておいて下さい

講座内容

通年講座から2講座、半年講座から1講座までお申込できます。
半年講座は前期受講した講座は後期申し込みはできません。

	番号	講座名	講師名	内容	運動レベル
通年講座	①	民謡	川崎流 川崎瀧玲	1.「あめんぼ赤いな」で口慣らしをする。2.発声練習をする。3.民謡の唄のけいこをする。	
	②	民踊	田口豊寿弥	盆踊りや全国各地の民謡を取り上げて扇や手ぬぐいで踊ります。	
	③	英会話	竹川理砂	簡単な会話を楽しんだり、音読や歌の練習をしながら発音とリスニング力をつけましょう。言語だけでなくアメリカの文化にも触れながら…Let's enjoy English!	
	④	ウクレレ	ジューク・オカヨシ	ハワイ生まれの癒しの楽器「ウクレレ」は優しい音色が魅力。老若男女、音楽経験は一切不問！気軽に楽しみましょう。1年のうち前半は未経験者向け、後半はステップアップした内容を習います。	
	⑤	詩吟	間野蓬華	詩吟は、漢詩、和歌の意味、心を理解して大きな声を出すことにより、心身共に老化防止をして健康増進させます。又時を重ねた人生の現役者の皆様ならではの感動を得ることが出来、より良いコミュニケーションの場となります。	
	⑥	書道	浦野啓子	漢字・かなを練習し、漢字は6文字、かなは小筆で「かな」の基礎、成り立ちを学習します。	
	⑦	華道A	深川美翠	石田流は日本を代表する流派として世界に愛されています。花を愛する石田流の教室で花の心を美しく表現しましょう。四季折々の移り行く季節を感じ、どんなに忙しくても心のゆとりをもつことで自然を感じる事ができるはず。気軽にお花に触れてみてはいかがでしょうか。	
	⑧	華道B			
	⑨	趣味の絵手紙	土井美奈子	手軽に画けて失敗なし！「ハタでいい、ハタがいい」がモットー	
	⑩	茶道	大津由佳	楽しくおけいこいたします。初めての方大歓迎です。美しい所作や相手を想うおもてなしの心を学び、身につけましょう。	
	⑪	コーラス			
	⑫	水墨画	鷲見時生	墨の濃淡で描く味わいのある水墨画をじっくり習います。	
	⑬	フラダンス	アイ・ファ・オ・イアハ 朝倉敬子	ハワイの優雅な音楽にあわせて楽しくフラを踊りましょう！アロハの精神を大切に笑顔で踊れば心も体もリフレッシュ！	
	⑭	さわやかヨガ	阪井光子	ゆっくりとした動作と呼吸により身体全体に血流を促し自律神経を調えます。	弱
	⑮	コグニダンス運動	松岡一昭	認知症の予防は①頭を使いながら体を動かすこと②家から外へ出ること③人との接点を持つこと、です。コグニダンス運動はこの3つを楽しく兼ね備えた理想的な活動です。	普通～強
半年講座	⑯	リフレッシュヨガ	鎌田麻理子	呼吸で体の中をあたためてから、ゆっくり全身を使う動きまで行います。「ヨガっぽいポーズ」も取り入れ、楽しみながらもう一度体への自信が戻る感覚を体験していただけるような構成で行います。	弱～普通
	⑰	代謝アップヨガ	芳賀恵	ヨガの深い呼吸とポーズを組み合わせることで、心身が緩み巡りや代謝が高まります。気持ちよく呼吸をし、微笑み、伸び伸びと全身を動かし、失いやすい筋力、柔軟性、バランス力を取り戻しましょう！	強
	⑱	やさしい健康体操	大村和弘	この体操は高齢者の介護予防を目的として健康な方から心身に不調のある方まで無理なく参加できる健康体操です。講師と共に体の各部位から全身の運動を行います。体操の前に健康に関する話があり楽しく参加できます。	弱
	⑲	筋力アップ体操	柴田龍治	筋力を付けることは、体力アップ以外にも腰痛や膝の痛みなどの予防効果も期待できます。	普通
	⑳	リズム体操	あい・愛マインド 大矢奈美	軽快なリズムで簡単なステップを動きながら全身を動かしていきましょう！リズム体操はセロトニン（幸せホルモン）を増やします。軽やかに動いて身体も心も健康に！	普通～強
	㉑	太極拳	杉山れい子	太極拳は中国の武術の形が元になった健康法で転倒の予防に効果があると言われています。（楊名時太極拳ではありません）	弱～普通

<注意事項>

▶受講辞退について

受講決定後ご事情により辞退される場合は、速やかにご連絡ください。

▶補欠の方の受講決定について

当選者に辞退が出ましたら電話にて受講決定のご連絡をいたします。

▶ご当選の権利について

ご当選の権利は、ご当選者ご本人のものとなり、ご家族、ご友人への譲渡はできません。

令和6年度 講座で必要な用具・教材のご案内

物価高騰の為用具等の価格に変更になる場合があります。ご了承ください
用具をお持ちの方は購入の必要はありません

水分補給用の飲物は各自お持ちください。体操系は動きやすい服装でご参加下さい。

	講座名	教材費・用具（☆印は全員）	持ち物
通 年 講 座	①民謡	なし	筆記用具・マスク
	②民踊	☆扇子（樹脂製）500～600円	
	③英会話	☆年間テキスト代1,000円	筆記用具、教材セット（必要に応じて辞書など）
	④ウクレレ	ウクレレー式（ウクレレ、ケース、教本、チューナー） 12,000円、☆教本1,000円、チューナー1,000円	ウクレレ、教材、筆記用具
	⑤詩吟	なし	配布資料、範吟収録用の録音機器（スマホ・ICレコーダーやテープレコーダー等）
	⑥書道	筆（大）2,090円、筆（小）1,320円、硯1,320円、下敷き440円 文鎮550円、半紙（20枚）150円、墨1,650円、筆巻き660円 ※参考価格	硯をのせる雑巾、新聞紙
	⑦華道A	☆毎回盛花代1,210円、12月のみ正月花2,530円 石田流いけ花ノート（R6年度より新規入会の方又はご希望の方） 1,200円+税金=1,320円	はさみ、花包、ゴミ袋
	⑧華道B		
	⑨趣味の絵手紙	絵手紙太郎（ハガキ）30枚891円、墨2,420円 顔彩2,475円、筆（線引き筆）2,530円、筆（彩色筆）748円、 梅皿880円、硯990円 合計10,934円 セット価格9,020円	絵手紙道具一式、半紙、水入れ ティッシュ、書道用下敷き その月の画材
	⑩茶道	☆抹茶・お菓子代半期分10回4,000円（1回400円）を4/10と10/9 の講座時にそれぞれ一括で集金します。扇子、服紗など購入希望の場合 は講師迄ご相談ください	扇子、服紗、懐紙、菓子切り、懐紙入れ
	⑪コーラス		
	⑫水墨画	墨1,600円 筆3,500円 紙2,000円 フェルト下敷き1,100円 ☆毎回お手本代500円	水墨画道具一式
	⑬フラダンス	なし	パウスカート（又はパレオ）、Tシャツ など 筆記用具
	⑭さわやかヨガ	なし	なし
	⑮コグニダンス運動	なし	タオル又はハンカチ
半 年 講 座	⑯リフレッシュヨガ	ヨガマット1,500円～2,000円	ヨガマット （会館より貸し出し可）
	⑰代謝アップヨガ	ヨガマット1,500円～2,000円、☆ヨガブロック592～775円	ヨガマット、タオル （会館より貸し出し可）
	⑱やさしい健康体操	なし	タオル・マスク
	⑲筋力アップ体操	なし	タオル
	⑳リズム体操	なし	タオル 滑り止め付靴下（できれば）
	㉑太極拳	なし	なし

天白福祉会館

たすけあい名古屋・天白区社会福祉協議会コンソーシアム

住所 〒468-0055 名古屋市天白区池場5丁目1801番地

電話 802-2351 FAX 802-3327

開館時間 月～土 8:45～17:00

休館日 日・祝日・年末年始

駐車場はありません
お車でのご来館は
ご遠慮ください



☆ホームページ開設しています☆

天白福祉会館

で検索



<https://tenpaku-fukushi.jp/>