

# 2018年4月～2019年3月 定期講座申込み用紙

- 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
- 講座の開催時間は講座によって異なりますので必ず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

**受付期間**  
**2018年1月16日～2月16日まで**

登録番号	※		氏名	
------	---	--	----	--

※登録番号の記入は不要です



月	火		水		木		金		土		日		
	朝	昼	朝	昼	朝	昼	朝	昼	朝	昼	朝	昼	
第1週	休館日	朝	こころ落ち着く書道①	朝	演歌の花道カラオケ①	朝	めざせ美文字ペン字①	朝	演歌の花道カラオケ②	朝	一から学ぶ英会話	朝	ポピーあそびの教室
		朝	健康1!2!3!①	朝	スマイル体操①	朝	はじめてのパッチワーク	朝	季節の絵手紙	朝	はじめて踊るフラダンス	朝	スイミング①(おとな)
		昼	季節を感じるいけばな①	昼	実用筆ペン①	昼	フラワーアレンジメント	昼	色鉛筆アート	朝	楽しく踊ろうダンス	朝	スイミング①(子ども)
		昼	みんなで上達ダーツ	昼	なつかしい版画	昼	リラックス太極拳①	夕	リフレッシュピンポン①	昼	よさこいダンス	昼	初心者のための将棋
						夕	こころ落ち着く書道②			夕	ヤンヤン歌うカラオケ(ヤング)①		
第2週	休館日	朝	スポーツ吹矢①	朝	紙バンドで編むエコクラフト①	朝	めざせ美文字ペン字②	朝	キミ子方式 誰でも楽しめる水彩画	朝	どんどこ和太鼓	朝	キッズダンス①
		朝	いまから始めるパソコン	朝	キックボクシングでシェイプアップ①	朝	曲線の美を学ぶかな書道	昼	やさしい健康体操①	朝	リンパを開いてストレッチヨガ①	朝	キッズダンス②
		昼	実用筆ペン②	昼	はじめてのあみもの	昼	基礎から学ぶカラオケ①	夕	レッツダンス①	昼	親のしゃべり場	朝	スイミング②(おとな)
		夕	こころはずむ合唱	昼	座ってできるヨガ①	昼	健康フラダンス	夕	レッツダンス②	夜	楽しい手話	朝	スイミング②(子ども)
		夜	リラックス太極拳②					夜	はじめての絵手紙①			昼	はじめての切り絵
第3週	休館日	朝	うたごえサロン	朝	わくわく楽しいデジカメ	朝	楽しい絵手紙	朝	伝統のおりがみ	朝	演歌の花道カラオケ③	休館日	
		朝	こころ落ち着く書道③	朝	やさしいあみもの	朝	はじめてのパッチワーク	朝	スマイル体操②	朝	一から学ぶ英会話		
		昼	季節を感じるいけばな②	昼	なつかしい版画	昼	いきいき音楽	昼	パステルNAGOMIアート	昼	ブラインドサークル		
		昼	健康1!2!3!②	昼	座ってできるヨガ②	昼	リラックス太極拳③	夕	リフレッシュピンポン②	昼	フライングディスク		
第4週	休館日	朝	スポーツ吹矢②	朝	めざせ美文字ペン字③	朝	おしゃべり短歌	朝	楽しい切り絵	朝	はじめての絵手紙②	朝	キッズダンス①
		朝	いまから始めるパソコン	朝	和紙で彩るちぎり絵	朝	紙バンドで編むエコクラフト②	朝	ちぎるこねるくっつける陶芸	朝	リンパを開いてストレッチヨガ②	朝	キッズダンス②
		昼	こころを伝える筆文字①	昼	わくわくレクリエーション	昼	基礎から学ぶカラオケ②	昼	やさしい健康体操②	昼	ポップスカラオケ①	朝	ポピーあそびの教室
		昼	サウンドテーブルテニス	夕	ヤンヤン歌うカラオケ(ヤング)②	夜	キックボクシングでシェイプアップ②	夕	レッツダンス①	夜	楽しい手話	朝	スイミング③(おとな)
		夕	めざせ美文字ペン字④					夕	レッツダンス②			朝	スイミング③(子ども)
		夕	大人のためのリトミック									昼	ポップスカラオケ②
										昼	こころを伝える筆文字②		

2018年4月からの友愛の家定期講座は、定員に空きがある場合、支援者のかたに受講いただけます。支援者のかたが申し込む場合、右の太枠にチェックしてください →

--	--

不定期	ゆうあい体操
-----	--------