

# 初心者向け講座 参加者募集!

## 【申込期間】

令和6年

**7月25日(木)~8月10日(土)**

郵送は8月10日の消印有効

開館時間：午前9時~午後4時

休館日：日曜・祝日

## 【対象】

川崎市内在住で60歳以上の方

## 【費用】

参加費無料(教材費実費)

●初心者向けです。  
どなたでもお気軽に  
お申し込みください

●短期間で学べます  
10月開講1月末頃まで

●最大3講座まで  
受講可能

●参加費無料  
教材費のみ必要

## 【お申込に必要なもの】

**84円分の切手(申込数に関わらず)、申込書、所定の返信用封筒の3点。**

※申込書・所定の返信用封筒は7月25日よりセンターで配布します。

※申込書は、麻生区社会福祉協議会のホームページでも7月25日よりダウンロードできます。

## 【申込方法】

- ①申込書に必要事項を記入
  - ②所定の返信用封筒に、84円分の切手を貼り、封筒オモテ面に結果の送り先のご住所・宛名を記入
- ⇒①と②を、センターにお持ちいただくか、別の封筒に入れ郵送ください

## 【ご注意】

- ・申込期間前や期間後の受付はいたしません。
- ・申込が定員を超えた場合、**抽選**となります。**先着順ではありません。**
- ・抽選結果は、お申込みいただいたすべての方に郵送で通知します。
- ・お一人につき、3講座までお申込みいただけます。申込優先順位を伺います。
- ・センターでの切手の販売はありません。
- ・お申込内容に不備があり、確認が取れない時は受講できない場合があります。



ホームページはコチラ

## 各講座のご案内

ウラ面もご参照下さい!

### おしり体操

川崎発祥の"Let's おしりー!" 掛け声高らかにおしりも心も上げていきましょう! やや負荷の高いパワープログラムです。下半身を中心に体幹を整えて、筋力アップ! 坂道の多い麻生区にはもってこいの講座です。引き締め力は尿漏れ防止効果もあり。

### 練功十八法~後十八法~

練功十八法は、運動動作と病予防治療が組み合わさり、健康効果を得られる医療保健体操です。無理なく誰でも練習できます。気軽に日常生活に取り入れ、健やかな身体づくりにご活用いただければと思います。

### 動いて整う

### 転ばぬ先のはつらつ体操

『健康フェア』で大好評だった理学療法士小泉先生による理論に基づいた全身運動です。毎回ミニ講義で整える場所を意識していきます。椅子に座っての参加も可能。どなたでも気軽に体を動かすことから始めましょう。

### 日本のココロ

### 童謡唱歌と日本の歌

誰もが口ずさめる童謡、唱歌。季節を感じ、情緒ある歌詞の深みまで、1回ごとテーマに沿って丁寧に味わっていきましょう。生演奏のラジオ体操でウォーミングアップ。小川先生、河野先生が楽譜の読み方から、声の出し方まで丁寧に教えます。

### 書道クラブ

パソコン、携帯が普及して字を書く機会が減りましたね。そんな今こそ! 書道を。兵庫県発祥の玄耀書道会の山口先生はそれぞれの持ち味を活かした指導に定評があります。

### 歴史探訪

奈良(大和国)は、古代の政治の中心地であり、その後中世・近世を経て現代まで続いています。歴史や多くの優れた文化財を馬淵先生と一緒に天平の風を感じながら歩くように、古都奈良を学びましょう。

### 西洋絵画史

世界の2350以上の美術関連施設を訪問してきた長野先生が、世界中の名画を参照しつつ、数多くの写真とともに西洋絵画の歴史を紐解きます。「なぜ人が絵画に魅せられてきたか、絵画を観る喜びはどこにあるか」を知るよい機会です。

### じっくり楽しく

### 座学で江戸東京史跡めぐり

川崎のお隣東京を違う角度から学ぶ講座です。フィールドワークに長けた森泉先生の講座は、歴史の裏話や見逃しがちな場所満載で一緒に訪れた気分になります。  
※令和6年度前期講座と同じ内容です。

### いつもそばにコーラスを

美しい合唱の響きをあじわってみませんか? 楽譜が読めなくても、リズムが取れなくても大丈夫。基礎のボイストレーニングからハーモニーまで。鈴木先生のユーモアたっぷりのレッスンで、元気一杯、笑顔もいっぱい! 歌ってストレス解消!

### ITに挑戦!

### パソコンを習おう

「家にパソコンはあって、文字はなんとか打てる」、「使うのはメールくらい・・・」その先の活用は? 毎回好評の恩田先生オリジナルテキストでパソコン、Wordを便利にするためのはじめの一歩を踏み出しましょう。

### アンドロイドスマホでLINEと基本操作

iPhoneに押されがち、でも根強い人気のアンドロイド。孫にも子にも聞けない... 操作の「基本のキ」から、使えれば世界が広がるLINE操作まで富樫先生と覚えていきましょう! LINEアプリをインストールしたら、さあ始めましょう。