

令和3年度 講座募集要項

令和3年度は
上飯田に戻ります！

申込期間

令和3年 **3/5**まで

申込方法

郵送・来館・電話のいずれか

受講開始

令和3年 **4月**
(予定)

★時間帯は3区分です。→ A<9:30~11:30>、B<12:00~14:00>、C<14:30~16:30>

	月			火			水			木			金			土		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
第1週									大人のぬりえ		スポーツ吹矢	パステルアート	ボールペン画					太極拳
第2週	ニコニコ体操						書道	のんびり体操1部 (12:30~)		絵画	健康体操 (12:30~)				ヨガ れんげ			
第3週									大人のぬりえ		手づくり	パステルアート	ボールペン画					太極拳
第4週				調整体操 (12:30~)			書道	のんびり体操2部 (12:30~)		絵画	健康体操 (12:30~)	らくちん筋力アップ			ヨガ はす			

※令和3年度からは、会場が上飯田に戻ります。
裏面や別紙に記載の所在地を確認してからお申込みください。
※講座申込ルールにつきましては、別紙をご覧ください。

令和3年2月
改訂版

ひとり最大3講座まで受講できます

※ただし体操講座を2講座申し込んだ方は
趣味講座もひとつ選択してください

	講座名	開催日時	回数	定員	材料費・その他	内容紹介
趣味講座	1 大人のぬりえ 講師：立木昭男	第1・3水曜 14：30～16：30	20回	20名	教材費1,000円 (初回集金) 色鉛筆持参	季節の花や風景をぬりえで楽しく丁寧仕上げ、素敵な思い出を残してはいかがでしょうか？
	2 書道 講師：森益郎	第2・4水曜 9：30～11：30	20回	20名	手本代(初回集金) 初心者：1,500円 経験者：2,000円 書道道具持参	太筆と細筆を使います。先生が直接添削していただきます。
	3 絵画(上飯田) 講師：立木昭男	第2・4木曜 9：30～11：30	20回	20名	教材費1,000円 (初回集金) スケッチブックF4 鉛筆(HB、B、2B) けしゴム 持参	描くことで人生をより豊かに！一本の鉛筆と一枚の紙があれば、誰でも絵を描くことができます。楽しい人生に、オンラインの絵を残してみませんか？
	4 パステルアート 講師：中村仁音	第1・3木曜 14：30～16：30	20回	20名	教材費2,500円 (初回集金) ウェットティッシュ持参	パステルという画材をパウダー状にして絵を描いていきます。型紙を作り、塗っていくので初心者でもクオリティー高い作品を作成することができます。
	5 手づくり 講師：吉田嘉子	第3木曜 12：00～14：00	12回	20名	教材費3,600円 (初回集金)	身近な材料で、楽しく小物作りをしましょう。
	6 ボールペン画 講師：清水眞次	第1・3金曜 9：30～11：30	20回	20名	教材費1,000円 (初回集金) ボールペン持参	誰もが気軽に楽しめるボールペン画。1本のボールペンと1枚の紙からスタート！はじめての人のボールペン画・描き方の基本講座です。
体操講座	7 ニコニコ体操 講師：高山幸子	第2月曜 9：30～11：30	12回	25名	なし	いつまでも元気でいられるよう、目標をもって楽しく脳トレ体操しましょう。
	8 調整体操 講師：宗石則子	第4火曜 12：30～14：00	12回	25名	なし	血液・リンパの流れを良くし、自己免疫力を高めていきます。
	9 のんびり体操 1部 講師：小林美千代	第2水曜 12：30～14：00	12回	25名	なし	椅子に座って行う簡単な体操です。水分補給の飲み物をお持ち下さい。
	10 のんびり体操 2部 講師：小林美千代	第4水曜 12：30～14：00	12回	25名	なし	椅子に座って行う簡単な体操です。水分補給の飲み物をお持ち下さい。
	11 スポーツ吹矢 講師：スポーツ吹矢協会 尾張名古屋支部	第1木曜 12：00～14：00	12回	12名	竿レンタル代 (4・10月に1,800円集金) マウスピース代200円 (必要な方のみ初回集金)	「スポーツ吹矢式呼吸法」を中心とした、健康づくりのスポーツです。
	12 健康体操 講師：加藤利枝子	第2・4木曜 12：30～14：00	20回	25名	日本てぬぐい 持参	全身運動に脳トレで活動力を高めていきます。
	13 らくちん筋力アップ 講師：有賀稚枝	第4木曜 14：30～16：00	12回	25名	ゴムボール代700円 (必要な方のみ初回集金)	生活に必要な筋肉を中心に動かしていきます。
	14 リフレッシュヨガ れんげ 講師：鶴田美菜子	第2金曜 14：30～16：30	12回	25名	フェイスタオルまたはバスタオル持参	息をすることは「生き」ること。呼吸力をつけて心と体を健康に。毎日を笑顔で過ごしましょう♪
	15 リフレッシュヨガ はす 講師：鶴田美菜子	第4金曜 14：30～16：30	12回	25名	フェイスタオルまたはバスタオル持参	息をすることは「生き」ること。呼吸力をつけて心と体を健康に。毎日を笑顔で過ごしましょう♪
	16 太極拳 講師：杉山れい子	第1・3土曜 9：30～11：30	20回	25名	なし	太極拳の基本動作を中心とした8つの型を練習していきます。

※汗ふきタオルや水分補給の飲み物は各自お持ちください。

※上記以外の講座は、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため当面の間休止します。

対象者	市内在住60歳以上の方	受講料	無料（ただし、材料費等が必要な講座もあります）
講座開催期間	令和3年4月～令和4年3月		
開催場所	上飯田福祉会館 （住所：北区上飯田南町1-45-4）		
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ・申込書を記入し、上飯田福祉会館代替地（住所：北区志賀本通2-41 志賀本通ハイツ1階）までお申し込みください。※本人の提出に限ります。郵送・来館・電話での申込が可能です。 ・申し込みには「福祉会館利用証」が必要です。 ・福祉会館利用証をお持ちでない場合は、お住まいの区の福祉会館で発行してください。（発行時に、身分証明書が必要になります） 		
★その他、募集内容・注意事項など詳細は中面と別紙注意事項をよくご覧ください。			

特定非営利活動法人かくれんぼ

上飯田福祉会館

住所:〒462-0853

名古屋市北区志賀本通2-41 志賀本通ハイツ1・2階
 (地下鉄 志賀本通駅 3番出口から徒歩1分)

電話:914-0831 FAX:912-1308

開館時間:月～土曜日 8:45～17:00(日・祝休み)

NPO法人かくれんぼHP <https://kakurenbo.or.jp>



**※講座申込に関する不明点は、上飯田福祉会館
 事務所（914-0831）までお問合せください。**