

令和3年度 稲荷第二市民センター

定期講座受講生募集

《開催期間》 令和3年5月～令和4年3月（8月は休講）

《教室》

教室名	開催日	時間	年会費	募集人数	開講日	講師名	内容	持ち物
親子体操 (2歳以上の未就園児)	第1・3(金)	10:30~12:00	10,000円	12組	5/7	飛田 幸乃	親子で楽しく、健康的に体を動かしてスキンシップを取りましょう。	運動のできる服装・上履き タオル・飲み物
おうちパン	第2(火)	10:00~12:00	5,000円 (材料費別途)	10名	5/11	神長 里美	おうちで簡単にパンが焼けるように！ 基本からアレンジまで、合計10種をレッスンします。	エプロン・三角巾・マスク

《クラブ》

クラブ名	開催日	時間	年会費	募集人数	開講日	講師名	内容	持ち物
ピラティス	第2・4(月)	10:00~11:00	10,000円	3名	5/10	岡田 典子	体幹を鍛え、新陳代謝を高めて無理なく引き締まった美しい健康的な体を作りましょう。	運動のできる服装・タオル 飲み物・ヨガマット
太極拳 (楊名時)	第1・3(火)	13:30~15:00	10,000円	5名	5/18	秋山 恵子	腹式呼吸でゆったりと弧を描く動きで、老若男女を問わず誰もが出来る健康スポーツです。心身のバランスを整え美しい体を作りましょう。	動きやすい服装・飲み物
スポーツ吹矢	第2・4(火)	13:30~15:30	10,000円	5名	5/11	高崎 衛	手軽に楽しめる 安全なスポーツです。胸式・腹式呼吸による健康法を身につけましょう。	動きやすい服装
園芸	第4(金)	13:30~15:30	5,000円 (材料費別途)	5名	5/28	渡辺 達也	園芸の基本的な知識を学び、季節の寄せ植え等を楽しみましょう。	筆記用具
書道 (毛筆・硬筆)	第1・3(木)	9:30~11:30	10,000円	2名	5/6	平賀 礼子	硬筆（ボールペン・筆ペン）はのし袋・年賀状の書き方等を基本から指導します。毛筆・硬筆を自由に選んで書を学びましょう。	毛筆：習字セット 硬筆：ボールペン
カラオケ	第2・4(金)	9:30~11:30	10,000円	5名	5/14	中川ちさと	歌謡の基礎から学び、楽しく歌いましょう。	自分が歌う歌のテープ・ CDと歌詞カード
着付 (装道)	第1・3(土)	19:00~21:00	10,000円	3名	5/15	清水 友子	普段着から留袖まで指導します。着物を通して、立ち振る舞い・言葉遣い等の究極の美を目指しましょう。	ゆかた・半幅帯・ 腰紐3本等

裏面もご覧ください

定期講座の申し込みについて

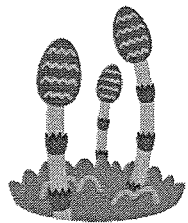
☆募集期間 4月2日(金)～4月23日(金)

☆申し込み方法 直接、稲荷第二市民センター窓口でお申し込みください。電話での受付はいたしません。
住所 水戸市栗崎町 1695-4 TEL 269-1031

☆会費について 年会費は、開講日に各教室の会計担当者へ納めてください。年会費は、原則として返金いたしません。なお、会費は、人数により変更が生じることがあります。

☆教材費について 講座に必要な材料費・教材費は別途負担になります。
※おうちパン教室は、毎回 1,500 円程度
園芸クラブは、年 1 回 1,000 円

☆その他 開催日が祝日、振替休日、または市民センター行事にあたる場合は、日程を変更することがあります。
先着順に募集人員となり次第、締め切ります。また、一定の人数に満たない講座については、中止の場合があり、中止の場合にはご連絡いたします。
開講する各講座の申込者への通知は改めてはいたしませんので、各講座の開講日にお越しくください。



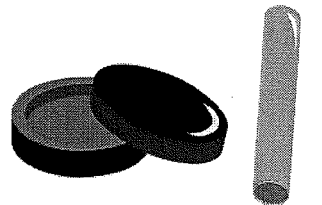
☆注意事項
(新型コロナ感染症関連)

新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止となる場合があります。参加にあたりましては、マスクの着用・手指消毒等の感染対策にご協力をお願いいたします。また当日、体調不良の場合は参加をご遠慮ください。

市民センターでは証明書発行などの 窓口業務を行っています。

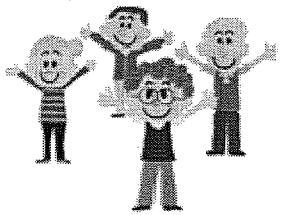
市民センターの窓口で、戸籍・住民票・印鑑証明・課税証明・所得証明・納税・固定資産税などの証明書を取ることができます。

- * 各種証明交付申請時には、本人確認(免許証・マイナンバーカード等)が必要です。(写真付きの身分証明書をお持ちでない場合は、保険証・年金手帳などから複数をご提示のうえ申請してください。)
- * 代理人が申請する場合には、本人の委任状と本人と代理人の印鑑が必要です。
- * 印鑑証明の申請は、印鑑登録証(カード)が必要です。
- * 取扱日：月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く。)
午前8時30分～午後5時15分
(昼休みも受付けております。)



《いきいき健康クラブのご案内》

- * 軽い体操・ゲームやおしゃべりなど楽しみながら運動ができます。
- * 毎月 第2・4月曜日 午後1時30分～3時30分
- * 65歳以上の方を対象としています。お気軽にご参加ください。
- * <持ち物> うわばき、飲み物、汗拭きタオル



主催 水戸市高齢福祉課 保健推進員稲荷第二支部

《シルバーリハビリ体操のご案内》

- * いつでも、どこでも、一人でできる体操です。筋肉をつけ、体の柔軟性を高めます。
- * 毎月 第1・3木曜日 午後1時30分～2時30分
- * 65歳以上の方を対象としています。お気軽にご参加ください。
- * <持ち物> うわばき、飲み物、汗拭きタオル

主催 水戸市高齢福祉課 シルバーリハビリ体操指導士の会 常澄支部