### 令和6年度フレミラ**「はつらつ教室」募集要項**

□ 受講資格 宝塚市内にお住まいの、満60歳以上の方(令和6年4月1日現在)

※月2回実施する教室は、両日参加が可能な方に限ります。

□ 受講日 1年コース、令和6年6月~令和7年3月までの定例曜日

※祝日や講師の都合により定例曜日を変更や、休講にする場合がございます。

□ 会 場 フレミラ宝塚 宝塚市立老人福祉センター (売布東の町12-8)

□ 費 用 受講料無料 (別途、資料代、保険代、教材料費がかかります。)

※資料代・保険代は郵便振替にてお振込みいただきます。※記載している金額、教材が変更になることもあります。

※教材費は初回講座時に、お支払いいただきます。

□ 申込方法 往復はがき に①氏名(ふりがな)、②郵便番号、③住所、④電話番号(FAX番号)、

**⑤年齢、⑥性別、⑦希望教室番号・教室名をご記入の上、老人福祉センターへ郵送して下さい。** 

※下記の「往復はがきの書き方」をご参照下さい。

※1人1枚限り

□ 由以〆切 令和6年2月9日(金)必着

□ 選考方法 申込み多数の場合は、抽選します。

□ **結果発表** ・結果を返信はがきにて通知いたします。(2月26日頃発送の予定) (3月1日までに届かない場合、お問い合わせ下さい。)

・辞退される場合は必ずご連絡をお願いします。

・受講決定の方へ後日封書にて持ち物、詳しい日程、振込用紙などを送付します。

□ その他 教室の準備、受付、後片付け等は、当番制で受講生が行います。

・申込み内容に虚偽があった場合、受講を取り消す場合があります。

・申込みが定員の半数以下の場合は、教室を実施しない場合があります。

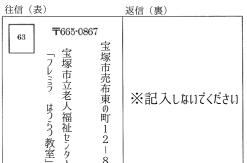
・講座の様子を撮影し、フレミラ宝塚の情報発信の目的でホームページ、広報誌(かむかむフレミラ)、

SNS (Instagram、Facebook) にて掲載致します。予めご了承下さい。

□ 申込先 宝塚市立老人福祉センター「フレミラはつらつ教室」宛 [平日9時~17時]

〒665-0867 宝塚市売布東の町 12-8 TEL:0797-85-3861

#### 【往復はがきの書き方】



 返信(表)
 在信(裏)
 7ルミラはつらつ教室 申込 ①氏名(ふりがな)
 ②郵便番号
 ③住所
 ④電話番号、FAX番号
 ⑤年齢
 ⑥性別
 ⑦希望教室
 (教室番号・教室名)





はつらつ教室やいきいき学舎など掲載しています! 公式ホームページ・SNSもチェック!

#### フレミラ宝塚

#### 令和6年度 フレミラ

# (1つらつ教室

## 受講生募集

文字: 高田 晃碩氏(スピート上達書道 講師)













「フレミラはつらつ教室」とは、宝塚市にお住まいの60歳以上の方を対象とした初心者向けの教室です。 各分野のスキルをもったシニアを講師に迎え、社会貢献の機会としてボランティアで教えていただいております。







宝塚市立老人福祉センター

(運営:社会福祉法人 宝塚市社会福祉協議会)



番号	教室名 開催曜日 時間 / 定員		教材費用 資料代(年間) 保険代(年間)	番号			教材費用 資料代(年間) 保険代(年間)
1	コミュニケーション麻雀 第1月曜日 9:30~11:30 20名	一般的な麻雀のルールと同じですが、使用する パイの大きさがタワシ大であること、 2人1組で相談しながら行うことが大きな違いで す。麻雀が初めての方、久しぶりにやってみた い!そんな方におすすめです。	資料代 ¥500	10	竹の小物づくり 第2・4火曜日 14:30~16:00 8名	暮らしに竹を取り入れてみませか? 器や灯籠…竹のあたたかみが、暮らしを更に素 敵にしてくれるのではないでしょうか。 和気あいあいとした雰囲気で、初心者の方でも 楽しく参加していただけます。	教材費 ¥2,000 保険代 ¥800
2	不動産のことを知ろう <b>初級</b> 第1金曜日 10:00~11:30 ? 20名	不動産売買の経験があっても、意外と知らない不動産のこと。境界、敷地と道路、土地評価と価格、登記、買収契約、リフォーム、相続などの基礎を学んで、将来の課題となる空き家や相続への「気づき力」を高めましょう。毎回テーマを定めて分かりやすく解説します。不動産を「負動産」にしたくない方におすすめの講座です。	資料代 ¥500	11	スポーツウェルネス吹矢 第3月曜日 13:30~15:30 18名	スポーツウェルネス吹矢は、5~10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にも良い影響を与えます。精神力・集中力も身につきます。	教材費 ¥1,992 (矢、マウスピース、 ストッパー) 保険代 ¥800
3	不動産のことを知ろう <b>中級</b> 第1金曜日 13:30~15:00 20名	空き家、相続という将来の課題に適切に対応できるよう不動産事案を掘り下げて考え、「課題解決力」を養いましょう。越境、造成、売却見通し、税金、コロナと不動産などと併せて、特に相続にウエイトを置いて分かりやすく解説します。不動産スキルを高めたい人、相続を「争族」にしたくない方におすすめの講座です。	資料代 ¥500	12	おりがみ・クラフト 第3金曜日 9:30~11:30 18名	昔ながらの折り紙・現代風の折り紙、竹やどんぐり、紙皿など身近なものを利用したクラフトの講座です。どなたでもできるように、ゆっくりと楽しく丁寧に説明していくよう心がけています。	教材費 ¥500/年 資料代 ¥500
4	はじめての腹話術 第1金曜日 10:00~11:30 10名	子どもからお年寄りまで観る人みんなを楽しませる愉快な演芸です。 さらに、術者1人で人形を動かし、2人分のおしゃべりをするので、脳細胞は大活躍。 手袋人形で始めます。難しいものではないので、 思い切って一歩を踏み出してみましょう!	資料代 ¥500 教材費 ¥300 ※人形を鍋つかみで 手作りします。	13	ハンドベル・合唱 第3月曜日 9:30~11:00 10名	気軽に始めることができ、美しい音色が魅力のハンドベル。この教室では、はじめに合唱で声を出しウォーミングアップ。それから、ハンドベルで手と頭を使い、楽しく音色を奏でます。音符が読めなくても演奏できます。	教材費 ハンドベル(8音) 約 ¥4,000 資料代 ¥500
	フラダンス ポイナオレ(初心者向け) 第1金曜日15:00~17:00 第3金曜日 9:00~11:00 ※両日参加可能な方に限ります 20名	フラダンス初めての方向けの教室です。 体を動かし、心も癒すフラダンス。 ポイナオレはハワイ語で「忘れられない」という意 味。仲間と忘れられない素敵な1年にしませんか?	保険代 ¥800	14	スピード上達書道 第4月曜日 9:30~11:00 24名	書は、美しい文字を書くだけでなく、安らぎを 与えてくれます。楷書、行書、仮名の基礎・基 本を学び、肩の力を抜き、墨の香りに包まれな がら自分と書と向きあってみませんか? "書は人なり"	資料代 ¥500
6	バルーンアート 第2水曜日 10:00~11:30 20名	「風船で世界を笑顔に」を合言葉に、周りの人を笑顔にすることをはじめてみませんか? フレミラ秋祭りや、地域のイベントでも子どもたちに大人気!その場もパッと明るく華やかになります。基礎から丁寧に学べるので、この機会にぜひ!	教材費       ・前期 ¥1,500       (ボンプ代込)       ・後期 ¥1,200	15	英会話 初級 第4月曜日 13:00~14:30 18名	学生の頃は「将来の為に」と、英語を勉強された方も多いのではないでしょうか。 今後は、気軽に楽しく英語を学びませんか?海外ドラマや映画、小説…新たな趣味、仲間も広がるのではないでしょうか。	教材費       教本     ¥未定       資料代     ¥500
	はじめての俳句 第 2 水曜日 13:00~14:30 10名	俳句を始めると、自然や人、事に対する関心、感度 が深まります。 自分の心のありようや動きを言葉に置き換える楽し みも味わえます。句会を通して少しづつ実践的に学 んでみましょう。初心者も経験者もどなたでも参加 できます。	資料代 ¥500	16	丹田呼吸法で健康に! 〜男性教室〜 第2木曜日 9:30〜12:00 20名	丹田呼吸法と共に、体をゆるめて行う動作で、 気血の流れを良くし、自律神経を整え、内臓や さまざまな機能を活性化しストレス解消効果が 大きい初心者対象の教室です。 100歳を元気で迎えるため、生活習慣病予防効 果を最大に!! ※参加対象:男性	保険代 ¥800
8	たのしいウクレレ 第2木曜日 13:00~14:30 20名	重さ約500gと軽量で持ちやすく、比較的簡単にコードが弾ける親しみやすい楽器です。ポロンポロンと奏でる癒やしの音色は、あらゆるジャンルの音楽と相性がよく、たくさんの曲にチャレンジできるのではないでしょうか?	教材費 ・ウクレレ ¥6,000 ・チューナー ¥1,800 ・教本 ¥1,980 資料代 ¥500	17	丹田呼吸法で健康に! 〜女性教室〜 第4火曜日 9:00〜10:30 20名	<ul><li>※「16 丹田呼吸法で健康に~男性教室~と、 同講師による教室です。</li><li>※参加対象:女性</li></ul>	保険代 ¥800
9	腸と脳を元気にする体操 第4木曜日 10:30~12:00 15名	東洋医学の考え方に脳科学を取り入れた体操です。腸をほぐすとお腹の温度が上がり免疫力アップ。脳もスッキリ、リラックスします。「自分の健康は自分で守る」ことを一緒に実践しませんか?	保険代 ¥800	18	ゲームde脳活【小林会場※】 第2・4月曜日 13:00~14:00 12名 ※スミレン小林介護ステーション (宝塚市小林4丁目7-74)	「スリーA」という言葉をご存知でしょうか? 「A:明るく・A:頭を使って・A:あきらめない」 を合言葉に、頭や身体を使い、楽しいゲームが 認知症予防につながります。ゲームを通じて、 コミュニケーションも生まれ、新たな仲間づく りもしてみませんか?	資料代 ¥500