

# 令和7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7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7年4月～令和8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けます。（郵便郵便振替払込書は後日郵送）  
※教材費は初回講座時に、お支払いいただきます。  
※記載している金額、教材が変更になることもあります。
- **申込方法** **往復はがき ※1人1枚限り（第2希望まで）**  
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第1希望教室名、第2希望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。  
※往復はがき以外（電話やメールなど）でのお申込みは受付いたしません。  
※受講できるのは、1人1教室のみ。
- **申込〆切** **令和7年2月3日（月）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14日頃発送の予定）  
（2月21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**

# 令和7年度 フレミラ

# はつらつ教室

## 受講生募集

文字：高田 晃碩氏（スピード上達書道 講師）



「フレミラはつらつ教室」とは、宝塚市内にお住まいの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。



◇受信（おもて）	◆返信（うら）	◇返信（おもて）	◆受信（うら）
85	〒665-0867	85	〒665-□□□□
宝塚市立老人福祉センター 「フレミラ はつらつ教室」行	宝塚市売布東の町 12-8	申込者住所	申込者住所
	※返信ハガキの裏面は 何も記入しないでください	申込者氏名	フレミラはつらつ教室 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第1希望教室名
			第2希望教室名

番号	教室名 開催曜日 時間 (当番の集合時間) / 定員	教材費用 資料代 (年間) 保険代 (年間)	番号	教室名 開催曜日 時間 (当番の集合時間) / 定員	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 (9:00) 20名	資料代 ¥500	10	竹の小物づくり 第2・4火曜日 14:30~16:00 (14:15) 8名	教材費 ¥2,000 保険代 ¥800
2	不動産のことを知ろう 第1金曜日 10:00~11:30 (9:45) 20名	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 (13:15) 18名	教材費 ¥1,992 (矢、マウスピース、ストッパー) 保険代 ¥800
3	はじめての腹話術 第1金曜日 10:00~11:30 (9:45) 10名	資料代 ¥500 教材費 ¥400 ※人形を鍋つかみで手作りします。	12	おりがみ・クラフト 第3金曜日 9:30~11:30 (9:00) 18名	教材費 ¥500 資料代 ¥500
4	フラダンス ポイナオレ 第4火曜日 11:00~13:00 (10:55) 20名	教材費 ¥500 保険代 ¥800	13	ハンドベル・合唱 第3月曜日 9:30~11:00 (9:15) 10名	教材費 ハンドベル (8音) 約¥4,000 資料代 ¥500
5	はじめての俳句 第2水曜日 13:00~14:30 (12:45) 15名	資料代 ¥500	14	スピード上達書道 第4月曜日 9:30~11:00 (9:15) 24名	資料代 ¥500
6	たのしいウクレレ 第2木曜日 13:15~14:45 (13:00) 20名	教材費 ・ウクレレ ¥6,000 ・チューナー ¥1,800 ・教本 ¥1,980 資料代 ¥500	15	英会話 初級 第4月曜日 13:00~14:30 (12:45) 18名	教材費 教本 約¥2,000 資料代 ¥500
7	腸と脳を元気にする体操 第4木曜日 10:30~12:00 (10:25) 15名	保険代 ¥800	16	ゲームde脳活【小林会場※】 第2・4月曜日 13:00~14:00 (12:45) 12名 ※会場：スマレン小林介護ステーション (宝塚市小林4丁目7-7 4)	資料代 ¥500
8	丹田呼吸法で健康に！ ～男性教室～ 第2木曜日 9:30~11:30 (9:15) 20名	保険代 ¥800 ヨガマット 約¥1,500	◆費用について… 受講料無料 (別途、資料代、保険代、教材費がかかります。) ・資料代・保険代は郵便振替にてお振込みいただきます。(郵便振替払込書は後日郵送いたします) ・教材費は初回講座時に、お支払いいただきます。 ・記載している金額、教材が変更になる場合もございます。		
9	丹田呼吸法で健康に！ ～女性教室～ 第3金曜日 9:15~10:45 (9:00) 20名	保険代 ¥800 ヨガマット 約¥1,500	◆受講できるのは、1人1教室のみ。(はがき1人1枚まで。第2希望まで記入可) 往復ハガキにてお申込みお願いいたします。往復はがき以外(電話やメールなど)でのお申込みは受け付けておりません。あらかじめご了承ください。		
			◆準備、片付けは受講生が行います。当番の方は( )内の時間に集合し、会場の準備等行っていただきます。		
			◆記載している時間より早く終わる場合もございます。予めご了承ください。		
			◆8月は休講です。(教室によって実施する場合もございます。)		
※その他詳細については、裏面の「はつらつ教室」募集要項をご覧ください。					