

令和8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8年4月1日現在）  
※月2回実施する教室は、両日参加可能な方に限ります。
- 受講日 1年コース（短期コースあり）、令和8年4月～令和9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。）  
※教材費は初回講座時にお支払いいただきます  
（講座によっては、受講者に購入していただくものもあります）。  
○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）。  
○ご注文・ご入金いただきました教材費・保険代・資料代等につきましては、キャンセル・返金できませんのでご了承下さい。  
◇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。
- 申込べ切 **令和8年 2月2日（月）必着**
- 選考方法 申込み多数の場合は、抽選します。  
・結果を返信はがきにて通知いたします。（2月13日頃発送の予定）  
（2月20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。  
・8月は基本的に休講です（教室によっては実施する場合もございます）。  
・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、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、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

◇往信（おもて）	◆返信（うら）	◇往信（おもて）	◆返信（うら）
<div>85</div> <div>〒665-0867</div> <div>宝塚市売布東の町12-8</div> <div>宝塚市立老人福祉センター</div> <div>「フレミラはつらつ教室」行</div>	<div>※返信ハガキの裏面は 何も記入しないでください</div>	<div>85</div> <div>〒665-□□□□</div> <div>申込者住所</div> <div>申込者氏名</div>	<div>フレミラはつらつ教室 申込</div> <div>①氏名（ふりがな）</div> <div>②郵便番号</div> <div>③住所</div> <div>④電話番号・FAX番号</div> <div>⑤年齢</div> <div>⑥性別</div> <div>⑦第1希望教室名</div> <div>第2希望教室名</div>

令和8年度 フレミラ

# はつらつ教室

## 受講生募集



「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。



フレミラ宝塚 宝塚市立老人福祉センター  
（主催：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（当番の集合時間） / 定員	概 要	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	概 要	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(9:10) 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(14:15) 8名	暮らしに竹を取り入れてみませんか？器や灯笼…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すか。和気あいあいとした雰囲気、初心者の方でも楽しく参加していただけます。	*教材費 約 ¥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	人生100年時代の今、将来の備えとして空き家・相続への「気づき力」を高めてみませんか？ 空き家の現状、土地評価、境界、登記、リフォーム、契約のこと、さらに相続、遺言、税金など不動産の基本的な内容について、宅建資格の実務講習を27年間続けている講師がわかりやすく解説します。不動産を「負動産」にしたいくない人、相続を「争族」にしたいくない人にお勧めします。	○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(13:15) 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 約¥3,320 (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 10:00～11:00 (9:45) 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人で人形を動かして、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！	*教材費 ¥500 人形を鍋つかみで手作りします。 ○資料代 ¥500	12	英会話 初級 第4月曜日 13:00～14:30 (12:45) 18名	学生頃は「将来の為に」と、英語を勉強された方も多いのではないのでしょうか。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のでしょうか。	*教材費 教本 約 ¥2,000 ○資料代 ¥500
4	フラダンス ポイナオレ 第1金曜日 15:00～17:00(14:55) 10名	フラダンス初心者、経験者も大歓迎です。体を動かし、心も癒すフラダンス。皆で楽しく踊りましょう！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？	*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	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
5	はじめての武道を体験してみませんか？(新規) 第4水曜日 (全5回 4・5・6・7・9月) 10:00～11:00(9:45) 10名	安全に楽しく、身を守ることにもつながる武道を体験してみませんか？ 激しい動きや、怪我に繋がるような強い突く・蹴る・投げる等は実施しませんので、初心者の方にもお勧めです。武道を通して身体を動かすことにより、健康増進に、足腰の運動に、心身をリフレッシュするために始めてみませんか？	○保険代 ¥800	14	やさしい書道・ペン字 (新規) 第4月曜日 9:30～11:00 (9:15) 24名	基本を学び、作品を仕上げていきます。いろはから始まり、縁起のいい言葉、一文字～五文字まで、楷書・行書・草書を交えながら書きましょ。墨の香り、毛筆のやさしさに包まれ、日本の伝統文化 書の世界へどうぞ。ペン字も同時進行します。	○資料代 ¥500 持ち物 書道用品等
6	たのしいウクレレ 第2木曜日 13:15～14:45 (13:00) 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のでしょうか？	*教材費 ・ソプラノウクレレ 約¥7,500程度 ・クリップチューナー 約¥1,800程度 ・教本 約¥1,980 ○資料代 ¥500	15	バルーンアート (新規) 第2水曜日 10:00～11:30 (9:45) 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始めてみませんか？ フレミア秋祭りや、地域のイベントでも子どもたちに大人気！ その場もパツと明るくなります。基礎から丁寧に学べるので、この機会にぜひ！	*教材費 ・前期 ¥1,900 (ポンプ代込) ・後期 ¥1,300 ○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) 40名	東洋医学と脳科学を取り入れた体操です。動作に呼吸と意識を加えたゆっくり動かす体操です。終わると身体がほぐれて力がポカポカして、気分も穏やかになります。免疫力も高まります。	○保険代 ¥800	16	ゲームde脳活【*小林会場】 第4月曜日 13:00～14:00(12:45) 12名 ※会場：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
8	丹田呼吸法で健康に！～男性教室～ 第2金曜日 9:15～10:45(9:00) 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	*教材費 ヨガマット 約¥1,500 ○保険代 ¥800	17	特別企画:短期集中講座 (全2回) はじめての「似顔絵教室」 講師：フロッグ西嶋 4月8日(水) 4月15日(水) 10:00～11:30 10名	ジャズ漫画家・似顔絵教室講師・コマ漫画・挿絵等、多方面でご活躍の講師をお招きしての特別企画です。当日は似顔絵の基礎から学んで、楽しく描けるように指導していただけます。	*教材費 ¥200 持ち物 画用紙 (コピー用紙) 鉛筆・色鉛筆 消しゴム
9	丹田呼吸法で健康に！～女性教室～ 第3金曜日 20名 9:15～10:45(9:00) 20名	※「丹田呼吸法で健康に～男性教室～」と、同講師による教室です。 ※参加対象：女性	*教材費 ヨガマット 約¥1,500 ○保険代 ¥800	<p>◆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。）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・*教材費は初回講座時にお支払いいただきます（講座によっては受講者に購入していただくものもあります）。</li> <li>・○資料代・保険代は郵便振替にてお振込みいただけます（郵便振替払込書は後日郵送いたします）。</li> <li>・◎ご注文・ご入金いただきました教材費・保険代・資料代等につきましては、キャンセル・返金できませんのでご了承下さい。</li> <li>・◇記載している金額、教材が変更になることもあります。</li> </ul> <p>◆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。</p> <p>◆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。）</p>			