

# 社会活動センター日程表令和2年4月

(公財)武蔵野市福祉公社 高齢者総合センター  
〒180-0012 武蔵野市緑町2-4-1 0422(51)1975



★講座により開始時間が異なります。□で囲んだ講座は欄外をご覧ください

ホームページアドレス [http:// www.fukushikoshajp](http://www.fukushikoshajp)

日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)	日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)
1	水			16	木	囲碁入門 フラダンス【開講】	シャンソン 陶芸 ① マッサージ
2	木			17	金	バイオリン コーラス	足から全身ストレッチ①② カラオケ
3	金			18	土	社会活動センターは休みです	
4	土			19	日	休館日	
5	日			20	月	パワーアップ体操	ときめき転倒予防体操①② 太極拳
6	月			21	火	ヨガ ①・②	気楽にイス体操①②
7	火			22	水	レツトレニング 書道	ジャズダンス ラージボール卓球 ①②
8	水			23	木	世界の歌 茶道・囲碁入門	シアターソング 陶芸 ② 実用書道
9	木			24	金	バイオリン 日本の歌	足から全身ストレッチ①② マジック
10	金			25	土	社会活動センターは休みです	
11	土			26	日	休館日	
12	日			27	月	パワーアップ体操 季節の折り紙	ときめき転倒予防体操①② 太極拳
13	月			28	火	川柳【開講】 水墨画・ヨガ ①・② ギター入門	ポップス 気楽にイス体操①②
14	火			29	水	休館日	
15	水	レツトレニング	ジャズダンス ラージボール卓球 ①②	30	木		

開講は延期します。  
4月14日(火)まで。

◆次の講座時間は左記の通りです

- ・ときめき転倒予防体操 ①
- ・気楽にイス体操 ①
- ・足から全身ストレッチ ①
- ・午後一時十五分～二時十五分
- ・ときめき転倒予防体操 ②
- ・気楽にイス体操 ②
- ・足から全身ストレッチ ②
- ・午後二時三十分～三時三十分
- ・ヨガ ①
- ・午前九時二十分～十時二十分
- ・ヨガ ②
- ・午前十時四十分～十一時四十分
- ・ラージボール卓球 ①
- ・午後一時十五分～二時二十五分
- ・ラージボール卓球 ②
- ・午後二時四十分～三時五十分

◆マッサージについて(四階 和室)  
受付 午後〇時五十分～一時二十分  
抽選 午後一時二十分  
持ち物 タオル一枚・手拭一枚  
\*次の各項目に該当される方は、安全管理の為、当センターでの施術はご遠慮下さいませよう  
お願い致します。

- ①心臓ペースメーカーを挿入されている方
- ②人工透析をされている方
- ③発熱されている方
- ④重篤な疾患のある方
- ⑤その他施術により病状悪化のおそれがある心身状況の方

◇カラオケの日(三階 講義室)  
受付 午後〇時五十分～一時二十分  
抽選 午後二時二十分

\*受付は一階ロビーになります。  
受付用紙に氏名などを記入の上、抽選時間までお待ち下さい。

## 短期特別講座受講者 大募集!!

※ 新型コロナウイルス感染症対策のため、講座の開講が遅れ、実施回数が減る可能性があります。

受付：高齢者総合センター1階窓口  
申込：63円切手貼付のハガキ（1講座につき1枚）  
本人確認書類（保険証・免許証等）をお持ちください。

### はじめての社交ダンス講座

開催日：5/7～7/16（全10回）

毎週木曜日（6/25除く）

午前10時～11時30分

定員：30名

講師：今村 華代氏（武蔵野市ソーシャルダンス  
連合会）

内容：ワルツ・タンゴなどのステップを基本から  
普段着可。特別な衣装や靴は不要です  
皆さんで楽しく踊りましょう♪

費用：無料



### 編み物講座

～棒針でストールまたはベストを編んでみませんか～

開催日：5/1, 15, 6/5, 19, 7/3, 10

（全6回）各金曜日 午前10時～11時30分

定員：20名

講師：紺野 裕美子氏

内容：四角モチーフをつなぎ合わせて編みます。

和やかな雰囲気楽しく編みましょう♪

材料等：各自で準備（希望者に当日販売あり）

毛糸・棒針 約1,600円



### 季節のガーデニング講座

開催日：5/11, 25, 6/15, 22

7/6（全5回）

各月曜日 午前10時～11時30分

定員：20名

講師：三浦 香澄氏

内容：春の種まき（センター西側の花壇で実習）  
コンテナ栽培の基本の学びや寄せ植えの  
体験をし、各自お持ち帰りできます♪

費用：約2,000円（初回に集めます）

### 楽しいウォーキング講座

開催日：5/13, 20, 27, 6/3, 10（全5回）

各水曜日 午前9時30分～12時30分

定員：30名

講師：武蔵野市ウォーキング協会

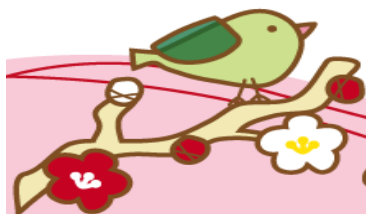
内容：ウォーキングの基本の歩行姿勢から学び、  
緑豊かな武蔵野周辺の名所2時間程度歩きます。  
見慣れた街に新しい発見があるかもしれません。

費用：無料（コースにより交通費の実費負担あり）

申込期間：4/1(水)～15(水) 9時～17時  
(日・祝除く)

※1階窓口は通常どおり開いております。

皆さまのお越しをお待ちしております。



# 社会活動センター日程表 令和2年3月

(公財)武蔵野市福祉公社 高齢者総合センター  
〒180-0012 武蔵野市緑町2-4-1 0422(51)1975



★講座により開始時間が異なります。□の講座は欄外をご覧ください ホームページアドレス <http://www.fukushikoshajp>

日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)	日	曜日	午前(10時~11時30分)	午後(1時30分~3時)	
1	日	休	<b>新型コロナウイルスの感染症予防の為 3月31日(火)まで、 全ての講座は休講、イベントは 中止となりました。</b>				ときめき転倒予防体操①② 太極拳	
2	月	パワーアップ体操						気楽にイス体操①②
3	火	ヨガ ①・②						ジャズダンス ラージボール卓球①②
4	水	レッツトレーニング						シャンソン マッサージ
5	木	社交ダンス フラダンス						日
6	金	バイオリン コーラス						ターは休みです
7	土	社会活動セン						日
8	日	休						ときめき転倒予防体操①② 太極拳
9	月	パワーアップ体操 季節の折り紙						ポップス 気楽にイス体操①②
10	火	ヨガ ①・② ギター入門 水墨画						
11	水	レッツトレーニング 書道						
12	木	社交ダンス 世界の歌 茶道・油絵						足から全身ストレッチ①② マジック
13	金	バイオリン 日本の歌						ターは休みです
14	土	社会活動セン						日
15	日	休						【ともしび うたごえ喫茶】

・ 午前九時二十分～十時二十分  
・ ヨガ①  
・ ヨガ②  
・ ラージボール卓球①  
・ ラージボール卓球②  
・ 午後二時四十分～三時五十分

・ 足から全身ストレッチ②  
・ ときめき転倒予防体操②  
・ 気楽にイス体操②  
・ 足から全身ストレッチ①  
・ ときめき転倒予防体操①  
・ 気楽にイス体操①

・ オケ申込用紙は三階にございます。  
・ 一時より入室できます。  
・ 講座時間は左記の通りです  
・ 後一時十五分～二時十五分  
・ ときめき転倒予防体操①  
・ 気楽にイス体操①  
・ 足から全身ストレッチ①  
・ 後一時三十分～三時三十分  
・ ときめき転倒予防体操②  
・ 気楽にイス体操②

● マッサージ (四階 和室)  
持ち物 タオル一枚、日本手拭い一枚  
\*次に該当される方は、  
安全管理の為、当センターの施術は  
慮下さいますよう、お願い致し  
ます。  
・ ベースメーカーを挿入されて  
いる方  
・ 透析をされている方  
・ 患われている方  
・ 急な疾患のある方  
・ その他施術により病状悪化の  
恐れがある心身状況の方  
・ ケの日 (三階 講義室)  
オケ申込用紙は三階にございます。  
一時より入室できます。

\*当日受付で、ご参加できます。  
申込受付 一階ロビー  
午後〇時五十分～  
一時二十分  
抽選 左記の各階で行います。  
午後一時二十分