



夏の特別講座

2021年(令和3年) 7月5日～16日

残念ながら、夏期講座は中止となりましたが、改めて特別講座として開催いたします。特別講座は連続講座ではなく、1回完結の開催となります。初めての方でも安心してご参加できる内容で講座をご用意しています。

教-1

将棋入門

将棋が初めての方を対象とします。まずはコマの動かし方から学び始め、簡単な戦術までやってみましょう。

講師：本田 務

- 【日 程】 Aコース：7/6(火)
Bコース：7/13(火)
- 【時 間】 10：30～12：00
- 【場 所】 4階 会議室
- 【定 員】 各コース6名
- 【参加費】 110円
- 【持ち物】 筆記用具

教-2

パソコン Excel入門

Excelでデータの入力・簡単な表の作成にチャレンジします。

※ パソコンの基本操作ができ、Excelに初挑戦の方を対象とします

※ パソコンはWindows10を使用

講師：小野 洋子

- 【日 程】 Aコース：7/6(火)
Bコース：7/13(火)
- 【時 間】 15：00～16：30
- 【場 所】 4階 会議室
- 【定 員】 各コース8名
- 【参加費】 110円
- 【持ち物】 筆記用具、USBメモリー2GB以上

教-3

スマートフォン入門

スマートフォンを既にお持ちで、なかなか使いこなせない方の為の講座です。使い方を学び、新しい交流をはじめてみませんか。
※ アンドロイド・iPhoneどちらでも参加可能

講師：池端 謙昭

- 【日 程】 Aコース：7/8(木) Bコース：7/9(金)
Cコース：7/12(月) Dコース：7/15(木)
- 【時 間】 10：30～12：00
- 【場 所】 4階 工作室
- 【定 員】 各コース10名
- 【参加費】 110円
- 【持ち物】 筆記用具、スマートフォン

教-4

そろばん式脳トレ

そろばんを使った脳トレをします。読む・聞く・書く・話すを効果的に行い、脳の活性化を促します。そろばんができなくても、持っていなくても参加可能です。

講師：杉田 芳樹

- 【日 程】 Aコース：7/7(水)
Bコース：7/14(水)
- 【時 間】 10：00～11：00
- 【場 所】 4階 会議室
- 【定 員】 各コース8名
- 【参加費】 110円
- 【持ち物】 筆記用具、そろばん(お持ちの方)

健-1 らくらくリズム体操

椅子に座って、音楽に合わせて身体を動かします。心地よい音楽とリズムカルな動きで、心をらくらくとさせます。

- 【日 程】 Aコース：7/5(月)
 Bコース：7/12(月)
【時 間】 13：45～15：00
【場 所】 4階 レクリエーションルーム
【定 員】 各コース20名
【持ち物】 室内履き、タオル、飲み物
 下足入れ（ビニール袋など）

健-3 体験・体幹スラックライン

「スラックライン」と呼ばれるトランポリンと綱渡りを合わせたような帯状のラインの上で片足立ちや歩行のトレーニングを行います。下肢筋力強化や姿勢改善に効果があります。

- 【日 程】 Aコース：7/6(火)
 Bコース：7/13(火)
【時 間】 15：15～16：15
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 各コース8名
【持ち物】 スリッパ、タオル、飲み物
 下足入れ（ビニール袋など）

健-5 体験!マシントレーニング

トレーニングマシンの使用方法を学びます。また、自分の体重を使う自重トレーニングも行います。

- 【日 程】 Aコース：7/9(金)
 Bコース：7/16(金)
【時 間】 15：00～16：15
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 各コース10名
【持ち物】 室内履き、タオル、飲み物
 下足入れ（ビニール袋など）

【申し込み期間】

6/1(火)14：30～6/15(火)17：00まで
お電話または3階受付にてお申込み下さい
(03-5548-1992)

・6/2(水)以降は9：00～17：00まで受付

健-2 シニアライフアップ体操

脳を刺激する体操やタオルを活用したトレーニングで、脳の活性化と筋力アップを図ります。

- 【日 程】 Aコース：7/6(火)
 Bコース：7/13(火)
【時 間】 13：45～14：45
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 各コース10名
【持ち物】 室内履き、タオル、飲み物
 下足入れ（ビニール袋など）

健-4 美姿勢キープ体操

柔らかいボールを使い、座って行う運動を中心に呼吸と姿勢の改善を図り、いきいきとした毎日を楽しめる身体作りを目指します。

- 【日 程】 Aコース：7/9(金)
 Bコース：7/16(金)
【時 間】 13：45～14：45
【場 所】 5階 運動スペース前
【定 員】 各コース10名
【持ち物】 室内履き、タオル、飲み物
 下足入れ（ビニール袋など）

【確認事項】

- ・江東区在住・在勤の60歳以上の方が対象になります
- ・グランチャカードをお持ちでない方は、講座当日までにご登録ください
- ・1回のお申込みで、健康2コースまで、教養1コースのみ最大で3講座お申込みができます
- ・各講座抽選となります（先着順ではありません）
- ・当選された方は、6/18(金)より、お電話でご連絡をいたします
- ・キャンセルが出た場合、キャンセル待ち番号順にご連絡いたします
- ・当選された方は、持ち物をご確認のうえ、当日ご参加ください
※ 講座開始10分前より教室にお入りいただけます
- ・参加費が必要になる講座は、参加当日に3階受付でお支払ください
- ・各講座の各コース内容は同じになります
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、プログラムを中止する場合がありますのでご了承ください。