

# 春の教養講座

2019年4月～6月



「教養講座」は3ヶ月ごとの講座です。

初心者の方を中心に、より多くの皆様にご参加いただけるよう様々な講座を用意しています。いきいきとした毎日が送れるよう、ぜひ一緒に健康な心と身体を目指しましょう！

※ 初めての方にご参加いただけるように、未受講の方を優先させていただきます。

※ 江東区在住・在勤の60歳以上の方が対象になります。

※ 詳しくは裏面の申し込み方法をご覧ください。



## 教-1 ちりめん手芸 NEW!!

針を使用しないので、初めての方におすすめです。自分で手作りする喜びが生まれます。季節の作品を一緒に作りましょう。

【日 程】 月曜日 全4回  
① 4/15 ② 4/22 ③ 5/6 ④ 5/13

【時 間】 10:00~11:30  
【場 所】 4F 工作室  
【定 員】 20名  
【参加費】 2,500円 ※1キャンセル参照

## 教-2 パソコンに初挑戦

パソコンが初めての方を対象とします。電源を入れるところから楽しく学び、さらにWordで文字入力を中心に進めます。インターネットやメールのやり方まで学びましょう！

【日 程】 火曜日 全8回  
① 4/16 ② 4/23 ③ 5/7 ④ 5/14  
⑤ 5/21 ⑥ 5/28 ⑦ 6/4 ⑧ 6/11

【時 間】 13:00~14:30  
【場 所】 4F 会議室  
【定 員】 10名  
【参加費】 800円

※パソコンはWindows7を使用

## 教-3 絵手紙からはじめる水彩画

絵手紙を通して水彩画の基礎を学びます。素敵な絵手紙を楽しく学びましょう！

【日 程】 水曜日 全8回  
① 4/17 ② 4/24 ③ 5/8 ④ 5/15  
⑤ 5/22 ⑥ 5/29 ⑦ 6/5 ⑧ 6/12

【時 間】 12:30~14:00  
【場 所】 4F 工作室  
【定 員】 25名  
【参加費】 800円

## 教-4 手話教室 NEW!!

コミュニケーションは、言葉だけでなく、サインを使って気持ちを伝えることができます。日常会話を手話で表現しましょう。

【日 程】 月曜日 全8回  
① 4/15 ② 4/22 ③ 5/6 ④ 5/13  
⑤ 5/20 ⑥ 5/27 ⑦ 6/3 ⑧ 6/10

【時 間】 10:30~12:00  
【場 所】 4F 会議室  
【定 員】 12名  
【参加費】 800円

## 教-5 パソコンレベルアップ ~経験者編~

Wordでの文書作成や、編集、表の挿入などに挑戦します。【文書作成メイン】  
※電源の入れ方、マウスの操作などパソコンの基本操作ができる方が対象です。

【日 程】 火曜日 全8回  
① 4/16 ② 4/23 ③ 5/7 ④ 5/14  
⑤ 5/21 ⑥ 5/28 ⑦ 6/4 ⑧ 6/11

【時 間】 15:00~16:30  
【場 所】 4F 会議室  
【定 員】 10名  
【参加費】 800円

※パソコンはWindows7を使用

## 教-6 楽しく書道

漢字、かなの基礎や、楷書・行書を学びます。書道の経験がある方もない方も、一緒に楽しく学びましょう！

【日 程】 水曜日 全8回  
① 4/17 ② 4/24 ③ 5/8 ④ 5/15  
⑤ 5/22 ⑥ 5/29 ⑦ 6/5 ⑧ 6/12

【時 間】 10:00~11:30  
【場 所】 4F 工作室  
【定 員】 20名  
【参加費】 800円

## 教-7 吹き矢で健康に

誰でも簡単・手軽にできる吹き矢。ゲーム感覚で楽しく健康になれるスポーツです。基礎からしっかり学ぶことができます。

【日 程】 水曜日 全8回  
① 4/17 ② 4/24 ③ 5/8 ④ 5/15  
⑤ 5/22 ⑥ 5/29 ⑦ 6/5 ⑧ 6/12  
【時 間】 14:00~15:30  
【場 所】 4Fレクリエーションルーム  
【定 員】 20名  
【参加費】 1,300円

## 教-9 ボイストレーニング

声が出にくくなったと感じることはありませんか？発声の基礎から始めて、自分の声をみがきましょう。声のコントロールや表現方法を学んで Let's Singing!

【日 程】 金曜日 全8回  
① 4/19 ② 4/26 ③ 5/10 ④ 5/17  
⑤ 5/24 ⑥ 5/31 ⑦ 6/7 ⑧ 6/21  
【時 間】 13:30~15:00  
【場 所】 5F 大広間  
【定 員】 20名  
【参加費】 800円

## 教-8 はじめての英会話

英会話は初めてという方向けの初心者講座です。挨拶など基礎的な会話から楽しみましょう。

【日 程】 木曜日 全8回  
① 4/18 ② 4/25 ③ 5/9 ④ 5/16  
⑤ 5/23 ⑥ 5/30 ⑦ 6/6 ⑧ 6/13  
【時 間】 10:00~11:30  
【場 所】 4F 会議室  
【定 員】 12名  
【参加費】 800円

## 教-10 ルディック<sup>®</sup>ボールを使ったウォーキング教室

NEW!!

ボールを使うと、心臓に負担をかけずに歩くことができます。普通のウォーキングよりエネルギーの消費が高く、「歩きの質」を高めることもできます。

【日 程】 金曜日 全4回  
① 4/19 ② 4/26 ③ 5/10 ④ 5/17  
【時 間】 10:30~12:00  
【場 所】 4F 工作室  
【定 員】 15名  
【参加費】 800円

## 【参加費支払後にキャンセルされた場合の返金について】

お支払い後のキャンセルの場合は、返金はいたしませんので予めご了承ください。

＜ちりめん手芸＞

※1 後日3階窓口にて、材料をお渡しいたします。

【申し込み期間：3/1（金）～3/15（金）】

往復はがきでの申し込みとなります。

1講座につき、1枚必要です。

# —講座の申し込み方法—

① 参加希望講座を決める

⇒ 教養・健康(別紙)の講座より、お選びください。

② 申込み

郵便往復はがき、もしくはグランチャ専用の往復はがきを

ご準備ください。1講座につき、1枚必要です。

③ はがきへの記入

62 郵便番号	
返信	こちらの内容は右記を参照にしてください。
申込む方の住所 申込む方の氏名	
【返信オモテ】	【往信ウラ】
62 〒135-0062	この面には何も記入しないでください。
往信 江東区東雲1-9-46 グランチャ東雲 講座担当係	
【往信オモテ】	【返信ウラ】

【申し込みに必要な内容】→往信ウラ面に記入

- ① 講座名 (1講座) または 講座番号 (例 教-1)
- ② グランチャカード番号  
→カードをお持ちでない方は、ご記入不要ですが、講座当日までにご登録ください。
- ③ お名前 (ふりがなが必要です。)
- ④ 年齢・性別
- ⑤ 郵便番号・住所
- ⑥ 電話番号

【申し込み期間】

※往復はがきポスト投函の場合

→ 3/1 (金) ~ 3/15 (金)

消印有効

※3F受付に持参の場合

→ 3/1 (金) ~ 3/15 (金)

までに持参

「グランチャはがき」は往復・返信用共に62円切手を貼ってください

「グランチャはがき」は返信用のみ62円切手を貼ってください

厳正なる抽選を行い、返信はがきで結果をご連絡致します。

(4/1までに到着予定)

到着予定日を過ぎても、返信はがきが届かない方は、お手数ですがグランチャ東雲までお問い合わせください。

④ 抽選

【健康講座当選の方】

当選通知の返信はがきの内容に従い、プログラム開講当日にお越しください。集合時間、場所、持ち物等をよくご確認ください。

【教養講座当選の方】

講座開始1週間前までに、3Fで参加費をお支払いください。お支払いがない場合は、キャンセル待ちの方に権利をお譲りいたします。尚、お支払い後のキャンセルの場合は、返金はありません(一部講座を除く)ので予めご了承ください。返金がある講座の詳細については、前頁をご覧ください。

⑤ 当選

※講座開始時間 **10分前**より教室にお入りいただけます。

⑥ プログラム参加当日

キャンセル待ち

当選者の中から、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。

《グランチャ東雲に入館する場合は入館登録が必要になります。》

●お手続き方法●

1. ご本人確認できるもの(運転免許証、保険証、住基カードなど)をご持参ください。
  2. ご来館いただき登録申請用紙に記入
  3. グランチャカード(入館カード)作成
- ⇒講座初回に発行できますが、事前にご登録いただくと、当日の入館がスムーズです。

落選

次回の講座でお待ちしています。

〒135-0062 江東区東雲 1-9-46  
江東区児童・高齢者総合施設 グランチャ東雲  
TEL 03-5548-1992

