

令和8年度 知立市シルバー人材センター講座

◆いきがいシニア講座・シルバー独自講座 共通事項◆

- ◆ 申込み **2月2日(月)～27日(金)**(日曜・祝日を除く)9時～17時
※同一講座の複数申込みはできません。申込書は受付場所にあります。
- ◆ 受付場所 知立市いきがいセンター(ハツ田町泉43番地1 ☎82-5800)
- ◆ 受講者 定員を超えた講座は抽選となり、初めての人を優先します。
- ◆ 結果発表 **3月6日(金)**以降、センター内で掲示とセンターのホームページで告知します。
受講を取りやめる場合は、お待ちの人がいるので早めにお申し出ください。
- ◆ 開講条件 申込者が9人以下の講座は開講を見合せます。
- ◆ 追加募集 定員に満たない講座は3月6日(金)以降、先着受付とします。
- ◆ 教材費 講座ごとに別途集金。キャンセルの場合は教材費を頂く場合があります。
- ◆ 期間 4月～令和9年3月までの1年間
- ◆ シニア講座 申込みは一人1講座。ただし、追加募集はシニア講座を2講座まで受けられます。
受講可能数



▲シルバー人材センターホームページ

いきがいシニア講座 (知立市在住で60歳以上の人対象 受講料 無料)

No.	講座名	曜日	時間	内容・持ち物・教材費	講師(敬称略)
1	シニアの料理教室A ※男性対象	第2火	10:30～13:30	エプロン・三角巾・筆記用具 材料費:1,000円/1回 (初回に半年分6,000円 後期は10月) 場所:知立市総合福祉センター(福祉の里ハツ田)2階 調理室	木村 えり子
2	シニアの料理教室B ※男性対象	第3火	10:30～13:30		
3	生け花	第1金	13:30～15:30	はさみ・花器・剣山・花を包む袋・筆記用具(花器と剣山は貸出可) 教材費:1,300円/1回(正月花は別途)	藤井 青華
4	フラワー アレンジメント	第3火	10:00～12:00	アーティフィシャルフラワーなどを使ってアレンジ はさみ・花を包む袋 教材費:2,200円/1回	成瀬 のり子
5	絵てがみ	第1水	9:30～11:30	初心者は初回、道具貸出可 教材費:3,000円/年	宮内 由美子
6	たのしく絵画	第1・3木	13:30～15:30	スケッチブック(ハードタイプの表紙・F6)、鉛筆(HB・B)、 練り消しゴム、水彩用具(絵具・パレット・筆・筆洗い)、 ボロ布、その他パステル・アクリル・油絵具等使いたい画材 教材費:随時	酒井 章帆
7	俳句	第3水	13:30～15:30	筆記用具・できれば歳時記・辞書	鈴木 栄晴
8	はじめての詩吟	第2・4木	10:00～12:00	筆記用具 教材費:500円/年	深浦 精正 高村 龍節
9	笑いヨガ	第1・3木	9:30～11:00	運動のできる服装・タオル・室内用運動靴・飲料 材料費:セラバンド 930円	倉地 鈴子
10	やさしい太極拳	第2・4水	13:30～15:00	運動のできる服装・タオル・靴底の薄い運動靴・飲料	白井 伊久美
11	はじめてさんの フラダンス	第2木	10:00～11:30	ロングスカート(パウスカート)着用・筆記用具・タオル・飲料・ 素足か靴下着用	神田 春江
12	コグニダンス	第3水	10:00～11:30	認知機能や運動能力を維持向上させるダンス 運動のできる服装・タオル・室内用運動靴・飲料	田中 弘子
13	スマホの基本と活用A (Androidまたは iPhone)	第1・3金	10:00～12:00	スマホの基本操作、LINE・写真・インターネット・地図・ キャッシュレス決済等 相談タイム有 スマホ(AndroidまたはiPhone) 教材費:1,500円/年	山田 章博
14	スマホの基本と活用B (iPhone)	第2・4金	10:00～12:00	スマホの基本操作、LINE・写真・インターネット・地図・ キャッシュレス決済等 相談タイム有 スマホ(iPhone) 教材費:1,500円/年	内藤 恵美子

令和8年度 知立市シルバー人材センター講座

シルバー独自講座 (受講料 有料)

- ◆ シルバー独自講座 年齢などの制限はありません。(複数受講可能) 定員を超えた場合は、知立市内在住の人受講対象者を優先します。
- ◆ 受講料 前期分 (4月~9月分で月2回の講座は6,000円、月1回の講座は3,600円) を講座開始日に納入してください。講座開始日は申込時にお知らせします。後期受講料は後期初回日に集金します。

No.	講座名	曜日	時間	内容・持ち物・教材費	講師(敬称略)
1	リフレッシュ体操A	第2・4水	10:00~11:30	足ふみ程度の有酸素運動と筋トレ ジムボール(貸出可)・飲料・運動のできる服装・ 室内用運動靴・ヨガマット(パスタオル)	本林 洋子
2	リフレッシュ体操B	第2・4月	13:30~15:00		
3	リフレッシュ体操C	第2・4月	10:00~11:30		
4	ステップアップ 太極拳	第1・3水	13:30~15:00	運動のできる服装・タオル・靴底の薄い運動靴・飲料 ※経験者対象	森 りえ子

※パソコン講座は、Windows11で、マイクロソフトOffice(2019ver.以降)をインストールしてあるノートパソコンを持参してください(Macは不可)

5	パソコン初級	第1・3月	9:30~11:30	※初心者対象 Word、Excelの基本 教材費:2,000円(前期) 500円(後期)	鶴野 節子
6	パソコン中級	第1・3水	9:30~11:30	Word、Excelの基本ができる人・Webサイト活用等 教材費:1,500円(前期) 500円(後期)	
7	パソコン上級	第1・3月	13:30~15:30	中級受講経験者対象・パワーポイント等 教材費:1,800円(前期) 500円(後期)	
8	茶道	第2・4火	13:30~15:30	扇子・袱紗・懐紙 材料費:1回300円	中野 須真子
9	手描友禅	第2・4金	9:30~11:30	新聞紙・ティッシュ・エプロン 材料費:約5,000円/年	
10	書道	第1・3火	13:00~15:00	すずり・筆(大・小)・紙・墨液 教材費:500円(前期)、1,000円(後期)	白井 恵子
11	水墨画	第1・3金	9:30~11:30	あれば習字道具・初回に道具を斡旋	澤木 信子
12	表装技術	第1・3土	9:30~11:30	カッターナイフ(大)・はさみ(布用)・タオル・筆記用具 教材費:約2,000円~2,500円/1作品	川口 英次
13	木工手作りおもちゃ	第2・4土	9:30~11:30	木工ボンド・筆記用具・サンドペー/ペー120・ ヤスリ・ハンマー(あれば) 約500円~3,000円/1作品	菅原 教
14	ちりめん小物づくりA	第2火	9:30~11:30	裁縫セット(針・糸・はさみ等) 教材費:約5,000円/半年	宮地 二葉
15	ちりめん小物づくりB	第4火	9:30~11:30		
16	ちりめん小物づくりC	第3月	13:30~15:30		

市民のための終活講座

問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

時 3月4日(水)13時30分~15時30分 所 中央公民館2階 講堂

内 ①「人生会議セミナー『生きるということ』を考える
～人生会議を踏まえて～」

将来の変化に備え、自分自身の医療やケアについて考えてみましょう。

講 竹内クリニック院長 竹内保雄氏

②『大切な方への絆ノート(エンディングノート)の
書き方セミナー』

これから的人生を自分らしく心豊かに過ごすために
エンディングノートの書き方を学んでみませんか。

講 第一生命保険株式会社

定 80人(先着順) 無料

申 2月2日(月)9時から申込みフォームまたは、電話または直接長寿介護課地域支援係へ。

申込みフォーム▶

