

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わせます。
- ◆ 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)	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	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	
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	初心者とは初回、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

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(バスタオル)	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)	棚野 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	高木 敏子
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・初回到道具を斡旋	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・サンドペーパー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～」 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』

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

これからの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▶

