

令和7年度 フレミラ

# はつらつ教室

## 受講生募集

文字：高田 晃碩氏（スピード上達書道 講師）










「フレミラはつらつ教室」とは、宝塚市にお住まいの60歳以上の方を対象とした初心者向けの教室です。  
各分野のスキルをもったシニアを講師に迎え、社会貢献の機会としてボランティアで教えていただいております。



フレミラ宝塚 宝塚市立老人福祉センター  
(主催：社会福祉法人 宝塚市社会福祉協議会)





番号	教室名 開催曜日 時間(当番の集合時間) / 定員		教材費用 資料代(年間) 保険代(年間)
1	コミュニケーション麻雀 第1月曜日 9:30~11:30(9:00) 20名 	一般的な麻雀のルールと同じですが、使用するパイの大きさがタワシ大であること、2人1組で相談しながら行うことが大きな違いです。麻雀が初めての方、久しぶりにやってみてみたい!そんな方におすすめです。	資料代 ¥500
2	不動産のことを知ろう 第1金曜日 10:00~11:30(9:45) 20名 	人生100年時代の今、将来の備えとして空き家・相続への「気づき力」を高めてみませんか? 空き家の現状、土地評価、境界、登記、リフォーム、契約のこと、さらに相続、遺言、税金など不動産の基本的な内容について、宅建資格の実務講習を26年間続けている講師がわかりやすく解説します。不動産を「負債産」にしたくない人、相続を「争族」にしたくない人にお薦めします。	資料代 ¥500
3	はじめての腹話術 第1金曜日 10:00~11:30(9:45) 10名  ※イメージ	子どもからお年寄りまで観る人みんなを楽しませる愉快的な演芸です。さらに、術者1人で人形を動かし、2人分のおしゃべりをするので、脳細胞は大活躍。手袋人形で始めます。難しいものではないので、思い切って一歩を踏み出してみましょう!	資料代 ¥500 教材費 ¥400 ※人形を鍋つかみで手作りします。
4	フラダンス ポイナオレ 第4火曜日 11:00~13:00(10:55) 20名 	フラダンス初心者、経験者も大歓迎です。体を動かし、心も癒すフラダンス。皆で楽しく踊りましょう! ポイナオレはハワイ語で「忘れられない」という意味。仲間と忘れられない素敵な1年にしませんか?	教材費 ¥500 保険代 ¥800
5	はじめての俳句 第2水曜日 13:00~14:30(12:45) 15名 	俳句を始めると、自然や人、事に対する関心、感度が深まります。自分の心のありようや動きを言葉に置き換える楽しみも味わえます。句会を通して少しづつ実践的に学んでみましょう。初心者も経験者もどなたでも参加できます。	資料代 ¥500
6	たのしいウクレレ 第2木曜日 13:15~14:45(13:00) 20名 	重さ約500gと軽量で持ちやすく、比較的簡単にコードが弾ける親しみやすい楽器です。ポロンポロンと奏でる癒やしの音色は、あらゆるジャンル音楽と相性がよく、たくさんの曲にチャレンジできるのではないのでしょうか?	教材費 ・ウクレレ ¥6,000 ・チューナー ¥1,800 ・教本 ¥1,980 資料代 ¥500
7	腸と脳を元気にする体操 第4木曜日 10:30~12:00(10:25) 15名 	東洋医学の考え方に脳科学を取り入れた体操です。腸をほぐすとお腹の温度が上がり免疫力アップ。脳もスッキリ、リラックスします。「自分の健康は自分で守る」ことを一緒に実践しませんか?	保険代 ¥800
8	丹田呼吸法で健康に! ~男性教室~ 第2木曜日 9:30~11:30(9:15) 20名 	丹田呼吸法と共に、体をゆるめて行う動作で、気血の流れを良くし、自律神経を整え、内臓やさまざまな機能を活性化しストレス解消効果が大きい初心者対象の教室です。100歳を元気で迎えるため、生活習慣病予防効果を最大に!! ※参加対象:男性	保険代 ¥800 ヨガマット 約¥1,500
9	丹田呼吸法で健康に! ~女性教室~ 第3金曜日 9:15~10:45(9:00) 20名 	※「8丹田呼吸法で健康に~男性教室~と、同講師による教室です。 ※参加対象:女性	保険代 ¥800 ヨガマット 約¥1,500



番号	教室名 開催曜日 時間 (当番の集合時間) / 定員		教材費用 資料代 (年間) 保険代 (年間)
10	竹の小物づくり 第2・4火曜日 14:30~16:00 (14:15) 8名 	暮らしに竹を取り入れてみませんか？ 器や灯籠…竹のあたたかみが、暮らしを更に素敵にしてくれるのではないのでしょうか。 和気あいあいとした雰囲気、初心者の方でも楽しく参加していただけます。	教材費 ¥2,000 保険代 ¥800
11	スポーツウェルネス吹矢 第3月曜日 13:30~15:30 (13:15) 18名 	スポーツウェルネス吹矢は、5~10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にも良い影響を与えます。精神力・集中力も身につきます。	教材費 ¥1,992 (矢、マウスピース、ストッパー) 保険代 ¥800
12	おりがみ・クラフト 第3金曜日 9:30~11:30 (9:00) 18名 	昔ながらの折り紙・現代風の折り紙、竹やどんぐり、紙皿など身近なものを利用したクラフトの講座です。どなたでもできるように、ゆっくりと楽しく丁寧に説明していくよう心がけています。	教材費 ¥500 資料代 ¥500
13	ハンドベル・合唱 第3月曜日 9:30~11:00 (9:15) 10名 	気軽に始めることができ、美しい音色が魅力のハンドベル。 この教室では、はじめに合唱で声を出しウォーミングアップ。それから、ハンドベルで手と頭を使い、楽しく音色を奏でます。 音符が読めなくても演奏できます。	教材費 ハンドベル (8音) 約¥4,000 資料代 ¥500
14	スピード上達書道 第4月曜日 9:30~11:00 (9:15) 24名 	書は、美しい文字を書くだけでなく、安らぎを与えてくれます。楷書、行書、仮名の基礎・基本を学び、肩の力を抜き、墨の香りに包まれながら自分と書と向きあってみませんか？ “書は人なり”	資料代 ¥500
15	英会話 初級 第4月曜日 13:00~14:30 (12:45) 18名 	学生の頃は「将来の為に」と、英語を勉強された方も多いのではないのでしょうか。 今後は、気軽に楽しく英語を学びませんか？ 海外ドラマや映画、小説…新たな趣味、仲間も広がるのではないのでしょうか。	教材費 教本 約¥2,000 資料代 ¥500
16	ゲームde脳活【小林会場※】 第2・4月曜日 13:00~14:00 (12:45) 12名 ※会場：スミレン小林介護ステーション (宝塚市小林4丁目7-74) 	「スリーA」という言葉をご存知でしょうか？ 「A:明るく・A:頭を使って・A:あきらめない」 を合言葉に、頭や身体を使い、楽しいゲームが認知症予防につながります。ゲームを通じて、コミュニケーションも生まれ、新たな仲間づくりもしてみませんか？	資料代 ¥500

◆費用について… 受講料無料 (別途、資料代、保険代、教材費がかかります。)

- ・資料代・保険代は郵便振替にてお振込みいただけます。(郵便振替払込書は後日郵送いたします)
- ・教材費は初回講座時に、お支払いいただきます。
- ・記載している金額、教材が変更になる場合もございます。

◆受講できるのは、1人1教室のみ。(はがき1人1枚まで。第2希望まで記入可)

往復ハガキにてお申込みお願いいたします。往復はがき以外(電話やメールなど)でのお申込みは受け付けておりません。あらかじめご了承ください。

◆準備、片付けは受講生が行います。当番の方は( )内の時間に集合し、会場の準備等行っていただけます。

◆記載している時間より早く終わる場合もございます。予めご了承ください。

◆8月は休講です。(教室によって実施する場合もございます。)

※その他詳細については、裏面の「はつらつ教室」募集要項をご覧ください。



令和7年度

# 囲碁入門教室

## 受講生募集



**日時**：第2・4水曜日 13:30~15:30

(令和7年4月~令和8年3月まで)

**場所**：老人福祉センター（フレミラ宝塚）

**費用**：年間2,000円（別途テキスト代1,000円）

**対象**：60歳以上の市民

**定員**：先着25名 ※要予約。定員に達し次第受付終了致します。

**講師**：宝塚市囲碁同好会

**申込み方法**：お電話（☎85-3861）またはフレミラ受付にて

**締切**：令和7年3月7日(金)まで



問い合わせ:宝塚市立老人福祉センター

〒665-0867 売布東の町12-8

85-3861 FAX: 85-3882



令和7年度

やさしい

# 陶芸教室

## 受講生募集



日時：第2・4火曜日 9時30分～12時 【全20回】

(令和7年4月～令和8年3月まで)

場所：老人福祉センター（フレミラ宝塚）

費用：年間6,000円（別途材料費要）

対象：60歳以上の市民

定員：30名（多数の場合抽選）

講師：宝塚寿陶会



申込方法：往復はがきに、郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・

電話番号・年齢・性別・「やさしい陶芸教室希望」を

記入し、下記へ郵送下さい。令和7年3月3日（月）必着

問い合わせ：宝塚市立老人福祉センター（フレミラ宝塚）



〒665-0867 売布東の町12-8

85-3861

FAX：85-3882



# 令和7年度フレミラ「はつらつ教室」募集要項

- **受講資格** 宝塚市内にお住まいの、満60歳以上の方（令和7年4月1日現在）  
※月2回実施する教室は、両日参加が可能な方に限ります。
- **受講日** 1年コース、令和7年4月～令和8年3月までの定例曜日  
※祝日や講師の都合により定例曜日を変更や、休講にする場合がございます。
- **会場** フレミラ宝塚 宝塚市立老人福祉センター（売布東の町12-8）
- **費用** 受講料無料（別途、資料代、保険代、教材費がかかります。）  
※資料代・保険代は郵便振替にてお振込みいただきます。（郵便郵便振替払込書は後日郵送）  
※教材費は初回講座時に、お支払いいただきます。  
※記載している金額、教材が変更になることもあります。
- **申込方法** **往復はがき ※1人1枚限り（第2希望まで）**  
①氏名（ふりがな）、②郵便番号、③住所、④電話番号（FAX番号）、⑤年齢、⑥性別、  
⑦第1希望教室名、第2希望教室名をご記入の上、老人福祉センターへ郵送して下さい。  
※下記の「往復はがきの書き方」をご参照下さい。  
※往復はがき以外（電話やメールなど）でのお申込みは受付いたしません。  
※受講できるのは、1人1教室のみ。
- **申込〆切** **令和7年2月3日（月）必着**
- **選考方法** 申込み多数の場合は、抽選します。
- **結果発表** ・結果を返信はがきにて通知いたします。（2月14日頃発送の予定）  
（2月21日までに届かない場合、お問い合わせ下さい。）  
・辞退される場合は必ずご連絡をお願いします。  
・受講決定の方へ後日封書にて持ち物、詳しい日程、振込用紙などを送付します。
- **その他** ・教室の準備、受付、後片付け等は、当番制で受講生が行います。  
・申込み内容に虚偽があった場合、受講を取り消す場合があります。  
・申込みが定員の半数以下の場合は、教室を実施しない場合があります。  
・講座の様子を撮影し、フレミラ宝塚の情報発信の目的でホームページ、広報誌（かむかむフレミラ）、SNS（Instagram、Facebook）にて掲載致します。予めご了承下さい。
- **申込先** 宝塚市立老人福祉センター「フレミラはつらつ教室」宛 [平日9時～17時]  
〒665-0867 宝塚市売布東の町 12-8 TEL：0797-85-3861

## □ 往復はがきの書き方

◇往信（おもて）

◆返信（うら）

◇返信（おもて）

◆往信（うら）

85	〒665-0867 宝塚市立老人福祉センター 「フレミラ はつらつ教室」行	宝塚市売布東の町 12-8	※返信ハガキの裏面は 何も記入しないでください
----	---	---------------	----------------------------

85	〒665-□□□□ 申込者住所 申込者氏名	フレミラはつらつ教室 申込 ①氏名（ふりがな） ②郵便番号 ③住所 ④電話番号・FAX番号 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦第1希望教室名 第2希望教室名
----	-----------------------------	--



はつらつ教室やいきいき学舎など掲載しています！  
公式ホームページ・SNSもチェック！