



# 令和7年度 名古屋市 都福社会館 初心者向け講座 募集案内 (2025年4月~2026年3月)



群	講座名	曜日	時間	定員	講師名	内容 ※A群の( )内は運動強度※	持ち物	教材費等 ※お釣りが無いようにお願いします※
A群 (体操系)	さわやかヨガ	第3(月)	10:00~11:30	30	阪井光子	「身体が硬い」、「運動が苦手」と言う方でも簡単にできる運動です。(弱い)	●[体操ができる服装]で参加 ●汗拭き用[タオル] ●水分補給の[飲み物]	-
	筋トレッチ体操	第4(月)	10:00~11:30	30	横川珠姫	筋力アップとストレッチ。筋力低下を防ぎ、柔軟性を高め、転倒・けがの予防に役立ちます。(普通)	●[体操ができる服装]で参加 ●汗拭き用[タオル] ●水分補給の[飲み物]	-
	フラダンス	第1(火)	13:30~15:00	30	田中小枝	楽しく踊れるように基本的な足や手の動きから始めます。(弱い)	●[ハウスコート]か[バレオ] ●[Tシャツ] ●汗拭き用[タオル] ●水分補給の[飲み物]	-
	歌のアルバム体操	第3(火)	13:30~15:00	35	横川珠姫	昭和の時代に流行した歌謡ポップスに合わせて楽しく体を動かします。(弱い)	●[体操ができる服装]で参加 ●汗拭き用[タオル] ●水分補給の[飲み物]	-
	入門太極拳	第4(火)	10:00~11:30	30	杉山れい子	太極拳の基本動作を中心とした8つの型を練習します。(弱い)	●[体操ができる服装]で参加 ●汗拭き用[タオル] ●水分補給の[飲み物]	-
	水曜の健康体操	第1(水)	10:00~11:30	35	加藤利枝子	「健康づくりは自分で行う」ことを目標に運動習慣と筋力づくりを行います。(普通)	●[日本手ぬぐい]または[薄手のタオル] ●[体操ができる服装]で参加 ●別に汗拭き用[タオル] ●水分補給の[飲み物]	-
	金曜の健康体操	第1(金)	10:00~11:30	35				
	カラダパワーアップ体操①	第4(水)	13:30~14:30	30	長谷川圭亮	楽しく体を動かすエクササイズで、全身の筋力や柔軟性を向上させ、認知症予防にも効果的です。	●[体操ができる服装]で参加 ●汗拭き用[タオル] ●水分補給の[飲み物]	-
	カラダパワーアップ体操②	第4(水)	14:45~15:45	30				
	リズム体操	第1(木)	10:00~11:30	35	サッコ弥生	リズムに合わせて楽しく体操し、脳も身体も若々しく保ちます。(普通)	●[動きやすい服装]で参加 ●汗拭き用[タオル] ●水分補給用の[飲み物] 注意:履物 不要	-
社交ダンス	第2(土)	10:00~11:30	20	鈴木高子	ストレッチで身体をほぐし、簡単な基礎レッスンをしてから、音楽に合わせて踊ります。(普通)	●[動きやすい服装]で参加 ●汗拭き用[タオル] ●水分補給用の[飲み物] 注意:履物 不要	-	
リハビリ体操	第4(土)	10:00~11:30	30	古田大	日常生活で疲れない、介護予防にもつながる生活体づくりを行います。(強い)	●[体操ができる服装]で参加 ●汗拭き用[タオル] ●水分補給の[飲み物]	-	
B群 (文系)	歌謡レッスン (カラオケ)	第1(月)	13:30~15:00	22	三条まり	講師が選んだ歌謡曲/演歌の新曲を、アドバイスを受け上手に歌えるように練習します。	●録音機器 ※必要な方のみ※ ●水分補給の[飲み物]	-
	しっかり美文字	第2・4(月)	10:00~12:00	20	田中美穂	心を若返らせる「美文字」。ペン字と小筆の上達のコツを講師がアドバイスします。月2回の講座でしっかり習います。	●ペン字用で [万年筆]か[ボールペン] ●小筆用で [筆ペン] ●国語の [10マスノート]	●教本 1,430円 ※初回講師より購入※ (ペン字用・小筆用 計2冊 各715円、 どちらか一方のみでも可)
	かんたん美文字	第1(火)	13:30~15:30	20	秋元純子	心を若返らせる「美文字」。ペン字と小筆の上達のコツを講師がアドバイスします。	●筆記用具 [鉛筆]と[黒ボールペン] ●初回 自作の俳句 [3句] 持参	●毎月 800円 ※講師に支払い※
	俳句	第2(火)	13:30~15:30	22	山岡秀	基礎の基礎を実作を通じて学びます。	●筆記用具	-
	ジャズ	第3(火)	13:30~15:00	22	牛嶋としこ	Jazzの歴史や用語・演奏の解説を交えながらCDを鑑賞します。歌の指導も行います。	●筆記用具	-
	顔彩で描く日本画	第4(火)	13:00~15:00	22	岡本昌子	手軽に日本画を描く初歩の講座です。静物をスケッチブックや色紙に顔彩絵具で描きます。	●顔彩、彩色筆、画描筆、ねりゴム、 スケッチブック (F4サイズ) 等	●教材費 500円 ※初回講師へ※ ★道具一式購入希望者 6,035円 希望者は3/15(土)までに窓口へ申込み
	絵手紙	第1(水)	10:00~11:30	22	鶴田由美子	ハガキに墨で花や野菜など、身近な物を描いて彩色し、言葉を添えます。基本から学びます。	●青墨、顔彩、線引き筆、彩色筆、 すずり、印泥(朱肉)、パレット 等	●教材費 1,000円 ※初回講師へ※ ★道具一式購入希望者 9,220円 希望者は3/15(土)までに窓口へ申込み
	Enjoy 英会話	第4(水)	13:30~15:30	22	竹川理砂	アメリカの文化や生活に触れながら簡単な会話で英語を楽しみます。	●筆記用具	-
	発声から学んで 歌おう	第4(木)	10:00~11:30	22	近藤由香	腹式呼吸や発声を学んで、皆様ご存知の曲をより良い声で歌えるように練習します。	●筆記用具 ●水分補給の[飲み物]	-
	コーラス	第4(木)	13:30~15:00	40	野村昌子	童謡・唱歌・J-POP等の素敵な歌詞・メロディーと一緒に歌います。	●水分補給の[飲み物]	●教本代 1,650円 ※初回講師より購入※
	詩吟(吟道彩峰流)	第2(金)	13:30~15:00	22	日置彩峰	詩に節を付けて歌う吟詠は、礼節に重きを置く日本の伝統芸能です。	●録音機器 ※必要な方のみ※ ●水分補給の[飲み物]	-
	みんなで楽しく歌おう	第4(金)	10:00~11:30	22	近藤由香	皆様ご存知の童謡、唱歌、歌謡曲と一緒に楽しく歌います。	●筆記用具 ●水分補給の[飲み物]	-
午前の健康マージャン	第4(金)	10:00~12:00	20	大西義則	指先を使って楽しみながらの頭の体操。初心者の方対象なので、どなたでも安心して楽しめます。	-	-	
午後の健康マージャン	第4(金)	13:30~15:30	20			-	-	



※申込希望の方は裏面へ※

※道具の価格は12月末現在のものです。購入時点で変動する場合があります。

## ●申込みができる方●

名古屋市にお住まい（住民票がある）で令和7年4月1日現在60歳以上の方  
（誕生日が昭和40年4月1日以前の方）

## ●利用するには「利用証」が必要です●

お持ちでない方は、受講開始日までに身分を証明するもの（運転免許証・健康保険証・マイナンバーカード等）をお持ちの上、各区にある福祉会館で「利用証」の交付を受けてください。

開館時間：午前8時45分～午後5時

休館日：日曜日・祝休日・年末年始（12月29日～1月3日）

## ●申込みについて●

▷募集講座：裏面をご覧ください。内容は、いずれも初心者向けとなっています。

▷申込方法：ハガキに必要事項を記載して（右図「ハガキ記載例」参照）郵送するか、都福祉会館に備え付けの「申込書」に記載して受付へ提出するか、どちらかの方法でお願いします。（電話でのお申込みは受け付けておりません。）

※A群、B群からそれぞれ1講座ずつ（計2講座）申し込みめます。同じ群から複数申し込むことはできません。どちらか1講座だけの申込みでも結構です。

▷申込期間：1月11日(土)～2月8日(土) ハガキは 2月8日(土) 必着

▷費用：無料（講座によっては、教材費・材料費が必要です。）  
※用具類は各自でお持ちください。講師から購入できるものもあります。

## ●抽選と結果発表●

▷抽選：申込者が定員を超えた場合は、新規の方を優先して抽選を行います。

▷結果発表：当選者を館内に掲示しますので、ご来館いただき、ご確認をお願いします。当選された方の受講確認を兼ねていますので、必ずご自身でご来館ください。当選された方には、年間予定表等の資料をお渡しします。

掲示期間：2月17日(月)～3月14日(金)

※当選者として掲示されることを望まれない場合は、申込み「ハガキ」または「申込書」に「掲示不可」とご記入ください。その場合は、受付窓口で抽選結果をご確認ください。

ご不明な点などがございましたら、下記までお問い合わせください。

〒464-0076 名古屋市千種区豊年町15-9 名古屋市 都福祉会館

電話：711-1483 / Fax：711-9657

ホームページ [都福祉会館](#) 検索

★都福祉会館は(福)名古屋市千種区社会福祉協議会が指定管理者として運営しています★

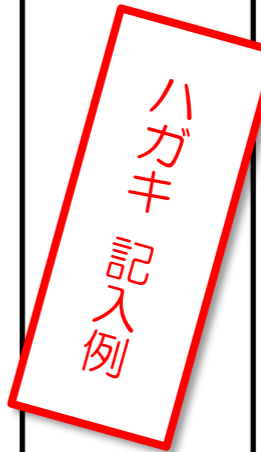
★ご提供いただいた個人情報は、当館の情報・サービスの提供等のためだけに使用させていただきます★

表

85 464-0076

名古屋市千種区豊年町  
十五の九

都福祉会館  
あて



裏

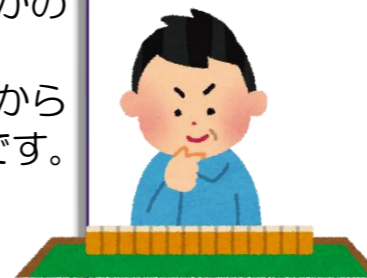
① ふりがな  
氏名

② 生年月日  
昭和 年 月 日

③ 〒  
住所  
電話番号

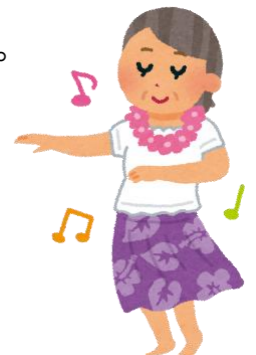
④ A群：講座名  
B群：講座名

チラシ裏面の  
一覧から選択



## ★ ご注意ください ★

- ① 往復ハガキは使用しないでください。
- ② 「電話番号」は常時つながる番号でお願いします。
- ③ 記入もれや判読できない場合、同じ「群」からの複数の申込みの場合等は、無効とさせていただきますので、ご注意ください。  
【同群の例】 A群：水曜の健康体操  
A群：社交ダンス
- ④ ハガキは申込期限の 2月8日までに確実に福祉会館へ届くようお早目にお出しく下さい。



## ★アクセス★

### ●地下鉄●

今池駅「①番出口」から北へ  
徒歩 約600m(10～15分)

### ●市バス●

地下鉄今池駅「①番出口」前、市バス「今池」停留所で「大曾根」行または「緑ヶ丘住宅」行に乗車、「都通二丁目」で下車、すぐ前

注意：駐車場はありません。  
公共交通機関をご利用ください。