

会場案内

徒歩…武蔵新城駅、武蔵溝ノ口駅から20分

バス…溝ノ口駅南口より 1番乗り場（溝21、23、25系統）

5番乗り場（溝22系統）

「末長」バス停下車 目の前



（ひとつ前に末長3丁目というバス停があるので注意）

【個人情報の取り扱いについて】

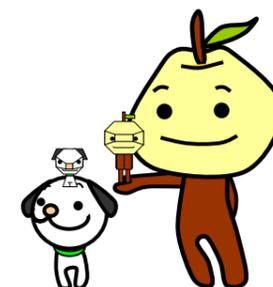
本講座の申込に関して得た情報は、本人の同意なしに第三者に提供することはありません。ただし、例外として本講座の講師についてのみ受講生の情報を事前に提供させていただく場合がございます。

ハガキの記入方法：鉛筆、フリクションペンでは記入しないで下さい(文字が消える)。

表面

裏面

令和8年度 高津老人福祉センター 前期講座 受講生募集案内



申込期間 2月17日(火)～2月26日(木) ※日曜・祝日除く

申込時間 9:00～16:00

対 象 川崎市内在住の60歳以上の方

申込方法 ○申し込みは1人1講座

○本人が直接来所

○中面の令和8年度前期講座申込用紙を切り取り、
必要事項を記入

○令和8年度前期講座申込用紙、85円ハガキ、利用証
を高津老人福祉センター受付に提出

※新規の方は利用証作成が必要なため本人確認書類を持参

受講連絡 提出した85円ハガキにて受講可否を連絡

※定員を超えた場合は公開抽選

会場・問合せ

川崎市高津老人福祉・地域交流センター

213-0013 川崎市高津区末長3-24-4

TEL 044-853-1722 FAX 044-853-1729

令和8年度前期講座一覧

	講座名	曜日	開催日時	回数	定員	費用
運動系	男性の初めての ジャイロキネシス	月	13:30 15:00 4/20 5/11、25 6/8、22 7/6	6 回	10 名	なし
	女性の初めての ジャイロキネシス	月	13:30 15:00 4/13、27 5/18 6/1、15、29	6 回	10 名	なし
	健康バレエ	火	13:30 15:00 5/12、26 6/2、16、30 7/14	6 回	12 名	なし
	姿勢・痛み改善体操	水	10:00 11:30 4/8、22 5/13、27 6/10、24 7/8、22	8 回	10 名	資料代 100円
	腹式呼吸と 体幹エクササイズ	水	13:30 15:00 4/8、22 5/13、27 6/10、24 7/8、22	8 回	12 名	なし
	やさしいピラティス	木	10:00 11:30 4/9、23 5/7、21 6/4、18 7/2、16	8 回	12 名	なし
	はじめてのヨガ	木	10:00 11:30 4/16、30 5/14、28 6/11、25 7/9、23	8 回	12 名	なし
文化系	背骨 コンディショニング	金	10:00 11:30 4/10、24 5/8、22 6/12、26 7/10、24	8 回	12 名	教材費 (仙骨枕) 2000円
	アート書道	月	13:30 15:30 4/6、20 5/11、25 6/8、22、 7/6	7 回	12 名	教材費 700円
	男性の料理	火	10:00 14:00 4/21 5/19 6/2、23 7/7、21	6 回	8名	食材費 3000円
	季節のおりがみ		3:30 5:30 4/14、28 5/19 6/2、16、23	6 回	12 名	教材費 1500円
	慣れたら簡単！ スマホ操作	木	10:00 12:00 4/16、30 5/14、28 6/11、25	6 回	12 名	資料代 500円
	楽しく歌いましょう	金	10:00 11:30 4/17 5/1、15、29 6/5、19 7/3、17	8 回	24 名	なし
	古典講座 「おくのほそ道を読む」	金	13:30 15:30 4/17、24 5/8、15、22、29 6/5、12、19、26	10 回	20 名	教材費 1500円

注意点

- ・すべて初心者向けの講座です。
- ・受講料は無料ですが、講座によっては教材費等を徴収します。
- ・教材以外の持ち物は各自で用意してください。
- ・募集定員に満たなかった場合は二次募集を行います。
- ・やむを得ずキャンセルされる場合は各講座開講日の1週間前まで受付けます。
- ・募集定員の過半数に満たない場合は開講が中止となる場合があります。
- ・悪天候や講師の都合等により日程が変更になる場合があります。

お願い

- ・発熱や咳・のどの痛みなど体調の悪い方は、講座当日の参加をご遠慮下さい。
- ・感染予防対策にご協力ください。(検温・手指消毒、換気、マスク推奨など)

— 切り取り線 —

*** 令和8年度前期講座申込用紙 ***

申込講座名			
背骨コンディショニングをお申込みの方：仙骨枕を 持っている ・ 持っていない (どちらかに○)			
慣れたら簡単！スマホ操作をお申込みの方：お持ちのスマホは Android ・ iPhone (どちらかに○)			
なまえ 名前	年齢(歳)	性別	連絡先
ふりがな		男 ・ 女	自宅 電話
			携帯番号
住 所			利用証番号
〒 川崎市			A- ・ 未作成
裏面の【個人情報の取扱いについて】をご確認いただき、 ご了承いただけましたら□にチェック✓をお願いします。			(チェック欄) <input type="checkbox"/>

〈事務局確認欄〉 □返信ハガキの受取 / 受付 ()