

# 囲碁 超 入門講座

初 心 者 向 け

囲碁のルール、初級テクニックを身につけながら、楽しく健康づくりに取り組みませんか？ 講座終了後、地域で活動していくことを目指します。

## 説明会

令和7年9月3日（水） 13時15分～15時15分

※講座に参加される方は説明会に必ず出席してください

## 講座

令和7年9月17日（水）～令和8年2月4日（水）

毎週水曜日 13時15分～14時45分 全19回

※11月19日、12月31日はお休みです

※健診及びフォローアップの回は15時15分まで

講師：囲碁インストラクター 千葉 聡子 先生

## 会場

稲城市福祉センター（介護予防教室） 百村7番地

## 対象

稲城市在住で60歳以上の囲碁未経験・初心者の方

## 募集人数

約16名 ※申込先着順  
(全日程参加できる方を優先)

## 申込期間

令和7年8月4日（月）～  
8月22日（金）まで



申込フォーム

申込先・  
お問い合わせ

Webの申込フォーム、またはお電話にてお申し込みください。  
稲城市 高齢福祉課 地域支援係  
☎ 042-378-2111（内線220、228）

裏面に日程表と  
地図があります

# 2025年度 囲碁超入門講座 日程表（予定）

内容	日時		テーマ
説明会	9月3日（水）	13:15～15:15	講演：囲碁で脳と地域を活性化 講座の概要説明
事前健診	9月17日（水）	13:15～15:15	問診・脳の元気度チェック検査
第1回	9月24日（水）	13:15～14:45	囲碁ってなあに？（基本ルールの理解）
第2回	10月1日（水）		打ってはいけないところ（着手禁止点）
第3回	10月8日（水）		劫（コウ）
第4回	10月15日（水）		つながりと切り
第5回	10月22日（水）		効率的な陣地の囲い方①
第6回	10月29日（水）		効率的な陣地の囲い方②
第7回	11月5日（水）		アタリの方向
第8回	11月12日（水）		石を取る手筋
第9回	11月26日（水）		対局の終わり方
第10回	12月3日（水）		石の生き死に
第11回	12月10日（水）		総合演習①
第12回	12月17日（水）		総合演習②・修了式
事後健診	12月24日（水）	13:15～15:15	問診・脳の元気度チェック検査
フォロー 5回	1月7日（水） ～2月4日（水）	13:15～15:15	自主グループ化へのフォロー

## 会場までのアクセス



**稲城市福祉センター**  
所在地:百村7番地

京王相模原線「稲城駅」徒歩5分  
JR南武線「稲城長沼駅」徒歩8分  
iバス循環コース「福祉センター前」

※公共交通機関をご利用ください。

