

募集情報

ノルディックウォーキング教室

2本のポールを操りながら、ウォーキングをします！温泉入浴券が付いています



- 日時** 9月3日(日)・17日(日)、10月1日(日)・15日(日)
いずれも10:00~12:00
- 場所** しあわせの村 ノルディックウォーキング公認コース
- 対象** 身長140cm以上で、3kmを完歩できる方
- 定員** 20名(先着順)
- 参加費** 1,020円 ※別途、ポールレンタル代 620円(15名まで)
- 申込方法** 電話または温泉健康センター直接フロント
- 締切** 開催日の前日 **問合せ先** P4 **温**

身体改善セミナー

セミナー	日時	内容
肩こり改善セミナー	9月25日(月) 10:00~11:30	肩こり原因チェックと 簡単改善体操
姿勢改善セミナー	10月26日(木) 10:00~11:30	姿勢の歪みからくる 身体への影響と改善について

- 場所** 研修館 **定員** 各20名 **参加費** 各500円
- 申込方法** 電話または温泉健康センター直接フロント
- 締切** 開催日の前日 **問合せ先** 下記 **温**

認知症介護予防教室 無料

認知症予防に関する神戸市の最新の取組みの紹介や予防のためのレクリエーションなどを行います

- 日時** 9月30日(土) 14:00~15:30 **場所** 研修館
- 対象** 神戸市在住・在勤・在学者で18歳以上の方
- 定員** 20名(抽選) **申込方法** ハガキ・電話・FAX・Eメール
- 締切** 9月19日(火) 必着 **問合せ先** 下記 **福**

健康いきいき教室

いきいきと生活していくために軽いスポーツなどを行います

- 日時** 10月4日(水)~12月22日(金) 10:00~12:00
水・木・金いずれかの曜日を選択 各曜日12回
主な内容(水)ソフトヨガ、(木)ストレッチ、(金)レクリエーション
- 場所** 保養センターひよどり **対象** 65歳以上の方
- 定員** 各15名(抽選) **受講料** 1回500円
- 申込方法** 往復ハガキ(希望曜日を第2希望まで記入)
- 締切** 9月15日(金) 必着 **問合せ先** 下記 **福**

問合せ先

	住所番号	電話・FAX・Eメール
企 企画広報係	1	☎ 078-743-8193 FAX 078-743-8180
交 交流推進係	1	☎ 078-743-8092 FAX 078-743-8180
福 福祉推進係	1	☎ 078-743-8017 FAX 078-743-8180 Eメール fukushi@shiwawasenomura.org
温 温泉健康センター	2	☎ 078-743-8040 FAX 078-743-8043
テ テニススクール	3	☎ 078-747-1060 FAX 078-743-8084
た たんぽぽの家	7	☎ 078-743-8310 FAX 078-743-8303
シ シルバーカレッジ	16	☎ 078-743-8100 FAX 078-743-8103
ク グループわ	16	☎ 078-743-8101 FAX 078-743-3830 Eメール wa_support@wa-net.jp

高齢者向け体力増進教室

ノルディックウォーキング・ストレッチ・ボール体操等の運動プログラムで無理なく体力・健康づくりができる教室です

- 日時** 【火曜日・全7回】10月10日・24日・11月7日・12月12日・19日・2月13日・2月27日 10:00~11:30
- 場所** 保養センターひよどり ※初回・6回目は、温泉健康センター
- 対象** 65歳以上 **定員** 15名(先着順) **受講料** 3,500円
- 申込方法** 電話 **締切** 10月9日(月・祝) **問合せ先** 下記 **温**

ファミリー日帰りキャンプ

知的、身体障がい児とその家族を対象に、参加者同士ふれあいながら野外炊さんやレクリエーションなどを体験します

- 日時** 10月22日(日) 11:00~16:00
- 場所** テントキャブ場
- 対象** 3歳から中学3年生までの療育・身障者手帳を有する児童とその家族
- 定員** 25家族(抽選の場合は神戸市民優先)
- 参加費** 1人 500円(3歳以上)
- 申込方法** 封書(返信用ハガキを同封)・往復ハガキ
手帳の種類、障がいの種別・等級を記入
- 締切** 9月22日(金) 消印有効 **問合せ先** 下記 **交**



アーチェリースクール(秋季) 弓の持ち方等、アーチェリーの基礎から指導

教室	曜日	時間	開始日	受講料 他
小学3年生~ 中学3年生の 子どもと親ペア	土曜日	12:30~14:00	10月7日	定員:10組、全10回 ペアで13,000円 (別途用具レンタル料13,600円必要)
		14:30~16:00		
一般 小学5年生 以上	土曜日	12:30~14:00	10月7日	定員:20人、全10回 7,500円 (別途用具レンタル料6,800円必要)
		14:30~16:00		
月曜日	10:00~11:30	10月2日		
高齢者 65歳以上	月曜日	12:30~14:00	10月2日	定員:20人、全10回 7,500円 (別途用具レンタル料2,500円必要)
身体障害者 手帳を持つ 16歳以上の方	月曜日	12:30~14:00	10月2日	定員:10人、全10回 4,000円 (別途用具レンタル料500円必要)

- 申込方法** 往復ハガキに、教室名、曜日、住所、氏名(ふりがな)年齢、性別(親子それぞれ)、身長、電話番号を明記の上、下記まで
- 申込・問合せ先** 〒650-0022 神戸市中央区元町通2-5-14 キヨシマヤビル3F
オールラウンドアーチェリー内
神戸市アーチェリー協会スクール事務局 ☎ 078-331-3143
- 締切** 9月20日(水) 必着

高齢者・障がい者テニススクール(第4期)

教室	曜日	時間	開始日	受講料 他
高齢者 (65歳以上)		月曜日クラス	12:50~14:20	10月2日
		水曜日クラス	12:50~14:20	10月4日
		木曜日クラス	12:50~14:20	10月5日
		金曜日クラス	9:30~11:00	10月6日
		金曜日クラス	12:50~14:20	10月6日
障がい者 (16歳以上 障害者手帳所持者)		火曜日クラス	12:50~14:20	10月3日
		土曜日クラス	12:20~13:50	10月7日

- 申込方法** 往復ハガキ
- 締切** 9月10日(日) 必着(抽選) **問合せ先** 下記 **テ**

※なお、一般コース(夜間コースあり)については、曜日、時間、レベルなどにより、多様なコースを設けていますので、詳細は直接テニススクールフロントへお問合せ下さい。

送付先

〒651-1106
神戸市北区しあわせの村1-●
(左表の住所番号を記入)

しあわせの村○○係
○○にイベントあるいは
教室名を記入

記載事項

- 郵便番号・住所
- 電話(FAX)
- 名前(フリガナ)
- 年齢・学年・性別
- 希望日時(曜日・時間)
参加希望種目・クラス