

健康セミナー

日時	セミナー
11月24日(金) 10:00~11:30	女性の為の筋力アップセミナー
12月22日(金) 10:00~11:30	健康ウォーキングセミナー

場所 研修館 **定員** 各20名 **参加費** 500円
申込方法 電話・温泉健康センターフロント
締切 いずれも開催日の前日 **問合せ** 下記 **温**

短期手話講習会

あいさつや簡単な手話を学び、障がい者への理解を深めます

日時 12月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金) 10:00~12:00
場所 研修館 **対象** 18歳以上の神戸市在住・在勤・在学の健聴者
定員 20名(抽選) **受講料** 全4回 2,000円(テキスト代込)
申込方法 ハガキ・電話・FAX・Eメール
締切 11月17日(金) 必着 **問合せ** 下記 **福**

福祉講演会「病気になる人が無意識にしていること」無料

～だれでも健康になれる山折りエクササイズ～

講師: 岡田歯科医院院長 岡田 哲也氏

日時 12月2日(土) 14:00~15:30 **場所** 研修館
対象 18歳以上の神戸市在住・在勤・在学の方
定員 50名(抽選) **申込方法** ハガキ・電話・FAX・Eメール
締切 11月17日(金) 必着 **問合せ** 下記 **福**

認知症介護予防教室 無料

認知症を予防するため、頭の体操やレクリエーションを行います

日時 12月16日(土) 14:00~15:30 **場所** 研修館
対象 18歳以上の神戸市在住・在勤・在学の方
定員 20名(抽選) **申込方法** ハガキ・電話・FAX・Eメール
締切 11月20日(月) 必着 **問合せ** 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・体操・レクリエーションなどを行います

日時 平成30年1月10日(水)~3月30日(金) 10:00~12:00
 各曜日11回 水・木・金いずれかの曜日を選択
 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** 神戸市在住の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 12月15日(金) 必着 **問合せ** 下記 **福**

問 合 先			
	住所番号	電話・FAX・Eメール	
経 経営係	1	☎ 078-743-8190	FAX 078-743-8180
企 企画広報係	1	☎ 078-743-8193	
交 交流推進係	1	☎ 078-743-8092	FAX 078-743-8180 Eメール koryu@shiwawasenomura.org
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
テ テニスコートクラブ	3	☎ 078-743-8080	
馬 馬事公苑	4	☎ 078-743-1147	FAX 078-743-8078
シ シルバーカレッジ	16	☎ 078-743-8100	FAX 078-743-8103

高齢者・障がい者のスポーツ教室(12月開始)

教室	種目	受講料	開始日
高齢者(65歳以上)	水泳・水中健康体操・卓球・バドミントン	全10回 5,140円	月:12月4日 水:12月6日 木:12月7日 金:12月1日 土:12月2日
療育・身体障害者手帳所持者	水泳・親子運動・卓球	全10回 2,050円	
脳血管障害等の方(身長155cm以上)	水中運動	全10回 5,140円	水:12月6日
ダウン症	キッズ水泳	全10回 2,050円	土:12月2日

※曜日、時間等の詳細および一般の方の教室は、しあわせの村ホームページをご覧ください。

申込方法 往復ハガキ。各障がい児・者クラス参加希望は、下記記載事項と手帳の種別を記入

※脳血管障害等の方の水中運動をお申込の方へは、申込後問診票を送付。問診票返送後、書類選考後に決定。

申込締切 11月15日(水) 消印有効(抽選) **問合せ** 下記 **温**

ミズノニュースポーツ受講生募集

グラウンドゴルフやバスケットピンポンなど どなたでも簡単にでき、楽しく体を動かす事ができます

開催曜日 水・木曜日 **時間** 13:00~14:30
場所 運動広場・球技場・テニスコートクラブハウス **定員** 12名(先着)
受講料 一般・高齢者 1回410円・身障者 1回200円
 ※16歳以上の障害者手帳所持者
申込方法 電話(1回ずつの予約制) **問合せ** 下記 **テ**

高齢者・障がい者テニススクール(第5期)

教室	開催曜日	時間	開始日	受講料 他
高齢者(65歳以上)	月・水・木	12:50~14:20	12月4日 6日・7日	定員15名、 週1回8回分 6,780円
	金	9:30~11:00 12:50~14:20	12月8日	
障がい者(16歳以上障害者手帳所持者)	火	12:50~14:20	12月5日	定員10名、 週1回8回分 2,880円
	土	12:20~13:50	12月2日	

申込方法 往復ハガキ

締切 11月10日(金) 必着(抽選) **問合せ** 下記 **ス**

※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ください。

ボランティアリーダーと体験するアウトドア

大学生のおにいさん、おねえさんと楽しい春キャンプを体験しよう!!

日時 ①3月4日(日) 10:00~16:00
 ②3月10日(土)~11日(日) (1泊2日)
募集期間 12月初旬~1月15日(月) 詳細はホームページをご覧ください
場所 村内各施設 **対象** 小学1年~4年生
定員 42名(抽選) **参加費** 7,500円
申込方法 往復ハガキ・FAX・Eメール **問合せ** 下記 **交**

※①②連続で参加できる方 ※②の宿泊は野外活動センターあおぞら ※お弁当や食材を持ってきていただくことがあります。

送付先	記載事項
〒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	1. 郵便番号・住所 2. 電話(FAX) 3. 名前(フリガナ) 4. 年齢・学年・性別 5. 希望日時(曜日・時間) 参加希望種目・クラス 6. 一時保育対象マークがある 教室等での希望明記