

## ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使って、ウォーキングを楽しみましょう！温泉入浴券が付いています



- 日時** 1月7日(日)・21日(日)、2月4日(日)・18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** 3kmを完歩できる方(身長140cm以上)
- 定員** 各20名(ポールレンタル可)
- 参加費** 各1,020円(別途ポールレンタル代620円)
- 申込方法** 電話・温泉健康センター窓口
- 締切** 各開催日前日 **問合・申込先** 下記 **温**

## パーフェクトランハッピーランニング教室

講師 NPO法人ランナーズクラブソウト代表 石本文人氏  
スムーズに走れる方法を基礎から学びます

- 日時** 1月13日(土)・2月10日(土) 10:00~12:00
- 場所** 芝生広場・ランニングコース・中央緑道
- 対象** 16歳以上 **定員** 各60名 **受講料** 各1000円
- 申込方法** 電話・温泉健康センター窓口
- 締切** 各開催日前日 **問合・申込先** 下記 **温**

## スロージョギング®

誰でもらくに続けられる楽しい健康法です



- 日時** 1月20日(土)2月17日(土)  
雨天中止(小雨決行)  
①10:00~10:50 ②13:00~13:50
- 場所** 中央緑道他 **定員** 各20名 **参加費** 各540円
- 申込方法** 電話・温泉健康センター窓口
- 締切** 各開催日前日 **問合・申込先** 下記 **温**

## 健康セミナー

| セミナー      | 日時                   | 定員・参加費       |
|-----------|----------------------|--------------|
| 生活習慣病セミナー | 1月26日(金) 10:00~11:30 | 各20名<br>500円 |
| 脳活セミナー    | 2月28日(水) 10:00~11:30 |              |

- 場所** 研修館 **締切** 各開催日前日
- 申込方法** 電話・温泉健康センター窓口 **問合・申込先** 下記 **温**

## 短期手話講習会

あいさつなど簡単な手話を学び、聴覚障がいについての理解を深めます

- 日時** 3月1日、8日、15日、22日 いずれも木曜日 14:00~16:00
- 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** 2月9日(金) 必着 **問合・申込先** 右記 **福**

## ゆかいな紅白対抗ノルディックウォーキング大会

ウォーキングしながらチャレンジブースでゲームをクリアして得点を競い合います。おひとりでも初心者でも参加できます

- 日時** 3月10日(土) 13:00~16:00 (小雨決行)
- 場所** 多目的運動広場、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** 小学生以上(身長140cm以上)でひとりで専用ポールを操作し、各コースを完歩できる方
- 定員** ①3kmの部50名 ②5kmの部150名(各先着順)
- 参加費** 一般(大人1000円、小・中学生500円)  
障がい者(大人500円、小・中学生250円)  
(別途ポールレンタル代500円)
- 申込方法** 電話・温泉健康センター窓口
- 締切** 2月4日(日) **問合・申込先** 右記 **温**

初心者は  
歩き方講習を  
受けてから  
参加

## 高齢者・障がい者テニススクール(第6期)



| 教室                      | 開催曜日  | 時間                        | 開始日        | 受講料 他                      |
|-------------------------|-------|---------------------------|------------|----------------------------|
| 高齢者<br>(65歳以上)          | 月・水・木 | 12:50~14:20               | 2月5日、7日、8日 | 定員15名、<br>週1回8回分<br>6,780円 |
|                         | 金     | 9:30~11:00<br>12:50~14:20 | 2月9日       |                            |
| 障がい者<br>(16歳以上障害者手帳所持者) | 火     | 12:50~14:20               | 2月6日       | 定員10名、<br>週1回8回分<br>2,880円 |
|                         | 土     | 12:20~13:50               | 2月3日       |                            |

- 申込方法** 往復ハガキ
- 締切** 1月10日(水) 必着(抽選) **問合・送付先** 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。

## 春季 障がい者・障がい児・キッズ短期水泳教室

新学期に向けて、水泳を練習します

| クラス名・年齢               | 曜日 | 時間                         | 開始日   | 定員   |
|-----------------------|----|----------------------------|-------|------|
| 知的障がい児親子水泳(3歳~小学4年)   | 水  | 16:00~17:00                | 2月28日 | 15名  |
| 知的障がい児親子水泳(小学5年~中学生)  | 水  | 17:30~18:30                | 2月28日 | 15名  |
| 身体障がい者水泳(高校生以上)       | 木  | 13:00~14:00                | 3月1日  | 10名  |
| 知的障がい者水泳(高校生以上)       | 金  | 16:45~17:45                | 3月2日  | 15名  |
| 障がい者水泳(コーチ推薦のある方)     | 金  | 18:00~19:00                | 3月2日  | 15名  |
| ダウン症キッズ水泳(3歳~小学生)     | 土  | 9:00~9:45                  | 3月3日  | 10名  |
| 身体障がい者水泳(高校生以上)       | 土  | 10:00~11:00                | 3月3日  | 10名  |
| 身体障がい児親子水泳(3歳~小学4年)   | 土  | 13:00~14:00                | 3月3日  | 10名  |
| 身体障がい児親子水泳(小学5年~中学3年) | 土  | 14:30~15:30                | 3月3日  | 10名  |
| キッズ(小学1年~小学6年)        | 土  | 11:15~12:00<br>17:15~18:00 | 3月3日  | 各30名 |

- 対象** 障がい者・障がい児教室:障がい者手帳所持者  
キッズ:健常者
- 申込方法** 温泉健康センター窓口(参加費を添えてお申込み)
- 受講料** 全4回 4,320円(プール使用料、指導料含む)
- 締切** 2月10日(土) **問合・申込先** 下記 **温**



## 問合先

|   |          | 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<br>Eメール koryu@shiwawasenomura.org   |
| 福 | 福祉推進係    | 1    | ☎ 078-743-8017 FAX 078-743-8180<br>Eメール fukushi@shiwawasenomura.org |
| 温 | 温泉健康センター | 2    | ☎ 078-743-8040 FAX 078-743-8043                                     |
| ス | テニススクール  | 3    | ☎ 078-747-1060 FAX 078-743-8084                                     |
| シ | シルバーカレッジ | 16   | ☎ 078-743-8100 FAX 078-743-8103                                     |

## 送付先

〒651-1106  
神戸市北区しあわせの村1-●  
(上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