

身体改善セミナー

日時	セミナー	内容
9月25日(火) 10:00~11:30	肩こり改善セミナー	肩こり原因チェックと 簡単改善体操
10月30日(火) 10:00~11:30	姿勢改善セミナー	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・温泉健康センター窓口
締切 開催日の前日 **問合せ先** P3 **温**

認知症介護予防教室 **無料**

認知症の症状と経過、予防法、対処法などに関するお話です
 講演後に認知症予防の脳トレゲームを行います

講演「認知症の理解と対応」

講師:中元幸治氏(アネックス湊川ホスピタル院長)

*「アネックス湊川ホスピタル」は認知症の方とその家族を支援するための病院です

日時 9月29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** 電話・FAX・Eメール・ハガキ
締切 9月14日(金) 必着 **問合せ先** P3 **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

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(ニュースポーツ)
日時 10月3日(水)~12月14日(金) 10:15~11:45
 水・木・金いずれかの曜日を選択 各曜日10回
場所 保養センターひよどり
対象 65歳以上の方 **定員** 各曜日18名
受講料 全10回4,000円
申込方法 ハガキ(希望曜日を第2希望まで記入)
締切 9月14日(金) 必着 **問合せ先** P3 **福**

手話講座(入門課程)

手話技術の習得や聴覚障がいへの理解を深めます

日時 10月11日(木)~平成31年3月7日(木) 10:00~12:00
 毎週木曜日 全20回
場所 研修館 **定員** 20名(抽選)
対象 手話ボランティアの活動に関心があり、初めて手話を学ぼう
 とする健聴の方で、18歳以上の神戸市在住・在勤・在学の方
受講料 6,240円(テキスト代3,240円含)
申込方法 電話・FAX・Eメール・ハガキ
締切 9月21日(金) 必着 **問合せ先** P3 **福**

60歳から始める 健康プログラム ラララフィット教室

簡単な体操で姿勢改善や動きやすい身体作りを目指します

日時 10月15日(月)~12月17日(月) (10回)
 11:00~12:00
場所 保養センターひよどり
対象 60歳以上
定員 15名(先着順)
 ※定員に満たない場合は途中入会可
参加費 全10回8,000円
募集開始 9月3日(月)~
申込方法 電話・FAX
問合せ先 P3 **テ**

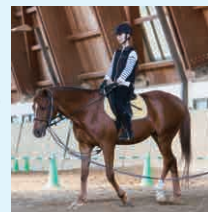
無料体験会(1回)
 ※要事前申込



スポーツの秋!健康促進 乗馬教室4回コース

初めての方も安心して参加していただけます

募集期間 10月31日(水)までに、初回受講
場所 馬事公苑
定員 1レッスン 2名様まで
対象 中学生以上の方、体重80kgまで
受講料 おひとり 10,000円(レンタル・保険料含む)
締切 受講希望日の2週間前
申込方法 電話
問合せ先 P3 **馬**



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	開催曜日	時間	開始日	受講料 他
小学3年生~ 中学3年生の 子どもと親のペア	土	12:30~14:00 14:30~16:00	10月6日	定員:10組、全10回 ペアで15,000円 (別途用具レンタル料15,000円必要)
一般 (小学5年生以上)	土	12:30~14:00 14:30~16:00	10月6日	定員:20名、全10回 8,500円 (別途用具レンタル料7,500円必要)
	月	10:00~11:30	10月8日	
高齢者 (65歳以上)	月	12:30~14:00	10月8日	定員:20名、全10回 8,500円 (別途用具レンタル料3,500円必要)
身体障害者 手帳所持者 (16歳以上)	月	12:30~14:00	10月8日	定員:10名、全10回 5,000円 (別途用具レンタル料1,000円必要)

申込方法 往復ハガキに、身長とP3記載事項を明記の上、下記まで
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 TEL 078-331-3143
締切 9月20日(木) 必着

高齢者・障がい者テニススクール(第4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	12:50~14:20	10月8日、 10日	定員15名、 週1回8回分 8,000円*
	金	9:30~11:00 12:50~14:20	10月12日	
障がい者 (16歳以上障害者手帳所持者)	火	9:30~11:00	10月9日	定員10名、 週1回8回分 2,880円
	土	12:20~13:50	10月6日	

*高齢者料金を6,780円から8,000円に改正

申込方法 往復ハガキ
締切 9月10日(月) 必着(抽選) **問合せ先** P3 **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P3へお問合せください。

ミズノニュースポーツ

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る種目で、楽しく体を動かさせます

曜日	時間	定員	受講料
木	13:00~14:30	12名	・一般・高齢者 1回410円
金	13:00~14:30	(先着順)	・身障者 1回200円

※16歳以上の障害者手帳所持者

場所 運動広場・球技場・テニスコートクラブハウス
申込方法 電話・FAX (1回づつの予約となりますのでお気軽に参加できます。)
問合せ先 P3 **テ**