

生活筋力向上教室

いきいきポイント事業

運動が苦手な方も、足腰が衰えたなぁと感じる方にオススメ



日 程

10/7	10/14	10/28	11/11	11/25
12/2	12/9	12/23		

時 間

13:30～14:30

会 場

2階 講習室

参加料

4,000円（8回分）

定員に達していない場合は
550円で1回参加も可能です。

対 象

50歳以上（目安）

定 員

先着15名

特 記

動きやすい服装で室内シューズ
水分補給するものをお持ちください

内 容

体幹トレーニングや、下半身のトレーニングを行い、日常生活に必要な筋肉や体力の維持向上を目指します。毎回行うラダーを使ったステップ運動は、脳トレと下半身の強化になり、転倒予防効果が期待できます。

講 師

加藤 聡一郎（介護予防運動指導員）

申 込

温品福祉センター来館又は電話にてお申し込みください。参加料は、教室初回までにお支払いください。（対応時間 9:00～17:00）

申込期間

2022年9月17日～ 定員埋まり次第終了



広島市温品福祉センター

〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1

TEL 082-289-2635

温品福祉センター

検索



ヨガ教室（シニア・一般）

いきいきポイント事業

ヨガを通して身体と心の健康を目指します



日程

10/1

10/15

10/22

10/29

11/5

11/12

11/19

11/26

12/3

12/17

時間

シニアクラス 15:00～16:00

一般クラス 16:15～17:15

会場

1階 集会室

参加料

¥550/回（まとめて支払い可）

対象

シニア：60歳以上 一般：16歳以上
（どちらのクラスも年齢は目安です）

定員

先着15名/日

特記

動きやすい服装
水分補給するものをお持ちください
ヨガマットは貸し出しがございます。

内容

「自分らしく生きる」をテーマに、ヨガを通して大切に呼吸をしながら、自分の内側に意識を向けることで、身体と心が健康でいられる自分づくりを実現します。

講師

Y's Yoga 杉本 有美

2019年全米ヨガライアンスRYT200を取得。
カリフォルニアを拠点にヨガイベントを多数開催。
バドミントン実業団や看護師としての経歴もあり、幅広い年齢層に合った教室を行います。

申込

開催日の前日17時までに施設窓口もしくは電話にてお申し込みください。
（定員に空きがあれば当日申込可能）

申込期間

2022年9月17日～ 定員埋まり次第終了



広島市温品福祉センター

〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1

TEL 082-289-2635

温品福祉センター

検索



プロに教わる！写真教室

いきいきポイント事業

デジタルカメラ、一眼レフなど、カメラを持つすべての人へ



日 程

10/20

10/27

11/10(2時間)

12/1

12/8(2時間)

12/22

時 間

13:00～14:00

(11/10、12/8は2時間)

会 場

2階 講習室

参加料

6,400円(全8コマ)

対 象

16歳以上

定 員

先着10名

特 記

デジタルカメラ、一眼レフカメラ
パソコン(なくても参加できます。)

内 容

食べ物や植物など、様々な題材を使って写真を撮
るときの目付を学んでいきます。その他に、撮
った写真をポストカードにする方法を学んだり、ス
トロボ撮影も体験できます!!

講 師

広島市在住フリーカメラマン 福角智江

雑誌、Web、料理撮影、短大の講師などで活
躍中!!「一緒に写真を撮楽しんで、生活に彩
をそえませんか？」

申 込

温品福祉センター来館又は電話にてお申し込みく
ださい。参加料は、教室初回までにお支払いくだ
さい。(対応時間 9:00～17:00)

申込期間

2022年9月17日～ 定員埋まり次第終了



広島市温品福祉センター

〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1

TEL 082-289-2635

温品福祉センター

検索



ストレッチポール教室

いきいきポイント事業

運動に自信が無くても大丈夫！！ボールに乗ってゆっくり体を動かすだけ！！



日 程	10/3	10/17	10/24	11/7	11/14
	11/21	12/5	12/12		
時 間	19:00～20:00				
会 場	1階 集会室				
参加料	4,000円（8回分） 定員に達していない場合は 550円で1回参加も可能です。				
対 象	16歳以上				
定 員	先着15名				
特 記	ストレッチポール無料貸し出し有り				

内 容

ストレッチポールは、正しく使うことで骨格のゆがみを整えたり、筋肉の緊張をほぐすことでリラクゼーションを得ることができます。リハビリや介護予防、スポーツ選手のトレーニングまで、幅広く使われているツールです。

講 師

加藤 聡一郎

（認定ベーシックセブンインストラクター）

申 込

温品福祉センター来館又は電話にてお申し込みください。参加料は、教室初回までにお支払いください。（教室開催日以外の対応時間 9:00～17:00）

申込期間

2022年9月17日～ 定員埋まり次第終了



広島市温品福祉センター

〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1

TEL 082-289-2635

温品福祉センター

検索



こども英会話教室

(幼児クラス・小学校低学年クラス)

生きた英語にふれ、楽しく英語を身に着けよう



日 程

10/17	10/24	10/31	11/7	11/14
11/21	11/28	12/5	12/12	12/19

時 間

幼児クラス 16:00～16:40
小学生クラス 16:55～17:45

会 場

2階 第2会議室

参加料

幼児クラス ￥5,000/月
小学生クラス ￥6,000/月
(英会話教室は月謝制です)

対 象

幼児クラス 年少～年長児
小学生クラス 1年生～2年生

定 員

各クラス8名

内 容

「聞いて」「まねして」「話し出す」
「聞き取る能力がとても高い時期」に、こども英会話をはじめてみませんか？
生きた英語にふれ、先生の言葉を何度も繰り返すことで自然とフレーズを身に
着けていきます。外国人講師による正しい発音・カードによる単語学習。ゲー
ムや歌も取り入れた楽しいレッスンです。

講 師

語学スクール Outsider マリベル先生

フィリピンのマニラ出身の先生です。
広島在住歴が長く、講師経験も豊富な先生です！！



申 込

温品福祉センター来館又は電話にてお申し込みください。
参加料は、教室初回までにお支払いください。(対応時間 9:00～17:00)

申込期間

2022年9月17日～ 定員埋まり次第終了

広島市温品福祉センター

〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1

TEL 082-289-2635

温品福祉センター

検索



ノルディックウォーキング

いきいきポイント事業

いつまでも歩ける喜びを



日 程

毎月第4金曜日（雨天決行）
10/28、11/25、12/23

時 間

10:00～（最大1時間半程度）

会 場

晴天時：福祉センター近隣
雨天時：福祉センターホール
（暑い日などは晴れていても
ホールで行います。）

参加料

500円

定 員

先着10名

特 記

ポールの貸し出し有り

内 容

2本のポールを使ってウォーキングを行います。
通常のウォーキングよりも全身を動かすことができ、
膝・腰などへの負担も少なく姿勢の改善も期待できます。

講 師

松平 光正
（全日本ノルディックウォーク連盟指導員）

申 込

開催日の前日17時までに施設窓口もしくは電話にてお申し込みください。
（定員に空きがあれば当日申込可能）

申込期間

随時受付中



広島市温品福祉センター

〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1

TEL 082-289-2635

温品福祉センター

検索



健康づくり料理教室

いきいきポイント事業

料理、食事で健康づくり

日 程

10/21（金） 「免疫力を高める！発酵食品で健康御前」
11/18（金） 「骨を守る！カルシウムたっぷり昼ご飯」
12/16（金） 「クリスマスワンプレートランチ
～ケーキも作るよ～」

時 間

9：30～12：30

会 場

1階 調理室

参加料

1500円/1回（材料費込み）
材料購入後のキャンセルについては、
キャンセル料をいただく場合があります。

定 員

先着10名

持参物

エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル

内 容

月1回集まって、みんなでご飯を作って一緒に食べませんか？
体にいい料理、かんたんに出来る料理などを作ります。

1回参加可能！

役員などもなく、気軽に参加できる料理教室です！！

食事の際には、先生の講義聞きながら黙食で食べましょう！！

講 師

山口ジンヤ

栄養士、ひろしまそだち野菜アドバイザー
料理教室やパン教室などで活躍中！！

申 込

開催日の5日前の17時までに施設窓口もしくは
電話にてお申し込みください。

申込期間

9/17～（定員になり次第締め切り）



（写真はイメージです）



広島市温品福祉センター

〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1

TEL 082-289-2635

温品福祉センター

検索

