# いきいきポイント事業

### 広島市温品福祉センター

## 各種スクール参加者募集

スクール 一覧

### 2022・3期(1月~3月)

教 室 名	対 象	曜日	時間	日程	回数	受講料	定員	1回参加
生活筋力 向上教室	50歳 以上	金	13:30~14:30	1/13~3/24	10回	5,000円	15名	550円
ヨガ教室 (シニアクラス)	60歳 以上 (目安)	土	15:00~16:00	1/14~3/25	10回	_	10名	550円
ヨガ教室 (一般クラス)	<b>16</b> 歳 以上	土	16:15~17:15	1/14~3/25	10回	_	10名	550円
プロに教わる! 写真教室	<b>16</b> 歳 以上	木	13:00~14:00 (1/26 13時~15時)	1/12~3/23	10 ⊐マ	8,000円	10名	1回参加 不可
ストレッチポール教室	<b>16</b> 歳 以上	月	19:00~20:00	1/16~3/13	8回	4,000円	10名	550円
こども英会話教室 (小学校低学年クラス)	1年生~ 2年生	月	16:00~16:50	1/16~3/20	10回	6,000円 (月謝)	8名	<b>1</b> 回参加 不可
へといる こども英会話教室 (小学校中学年クラス)	3年生~ 4年生	月	17:00~17:50	1/16~3/20	10回	7,000円 (月謝)	8名	1回参加 不可
ノルディック ウォーキング	50歳 以上	金	10:00~11:30	毎月 第四金曜	_	_	10名	500円
健康づくり料理教室	_	金	10:00~13:00	毎月 第三金曜	_	_	10名	1,500円 (材料費込)

※期途中での参加も可能です。ご希望の方はスタッフへご相談ください。

※ストレッチポールは株式会社LPNの登録商標です

お申し込み 方法 <u>温品福祉センターへご来館されるか、電話にてお申し込みください。</u>

お電話での申し込みの場合は、教室初回までに申し込み用紙の記入とお支払いをお願い致します。 又、教室の空き状況についてもお電話にてお問い合わせ下さい。

#### 12/12(月)より新規申し込み受付開始!!

(支払い対応は9:00~17:00になります。)



#### 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

休館日:毎週火曜、祝日の翌日

8月6日、12月29日~1月3日





#### 生活筋力向上教室

日 程

1/13	1/20	1/27	2/3	2/10
2/17	3/3	3/10	3/17	3/24

会場 2階講習室

講師 加藤 聡一郎

(介護予防運動指導員)

### ョガ教室(シニアクラス・一般クラス)

※ヨガマット無料貸し出し有り

日 程

日 程

日 程

1/14	1/21	1/28	2/4	2/18
2/25	3/4	3/11	3/18	3/25

会場 1階集会室

講師 Y's Yoga 杉本有美

(全米ヨガアライアンスRYT200取得)



#### プロに教わる!写真教室

※デジカメ、一眼レフなどをお持ち下さい

 1/12
 1/19
 1/26(2時間)
 2/2

 2/9
 2/16
 3/2
 3/9
 3/23

会場 2階講習室

講師福角智江

(広島市在住フリーカメラマン)



ストレッチポール教室

※ストレッチポール無料貸し出し

 1/16
 1/23
 1/30
 2/6
 2/13

 2/20
 3/6
 3/13

会場 1階集会室

講 師 加藤 聡一郎

(認定ペーシックセブンインストラクター)

※ストレッチポールは株式会社LPNの登録商標です

#### こども英会話教室(低学年クラス・中学年クラス)

日程

1/16	1/23	1/30	2/6	2/13
2/20	2/27	3/6	3/13	3/20

金 場 2階 第2会議室

講 師 語学スクール OUTSIDER マリベル先生



ノルディックウォーキング

※ノルディックポール無料貸し出し有り

日 程

1/27 3/3 3/24

講師 松平光正

(全日本ノルディックウォーク連盟指導員)

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(当日の気温なども踏まえて判断します)

(雨天決行)



#### 健康づくり料理教室

日 程

1/20 2/17

会場 1階 調理室

は 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)

※この教室に限り毎月第1営業日に当月開催分の受付を開始します。電話またはご来館にてお申し込みください。

3/17

その後、教室開催5日前までにお支払いをお願い致します。

#### 常設型フィットネスプログラム「ラウンドフィットネス」

料金

1回: 300円 回数券:3000円 (11枚綴り) 内容

マシンでの筋力トレーニングと、ステップ台での有 酸素運動を交互に行います。筋力の向上、脂肪の燃 焼、姿勢の改善など、様々な効果が期待できます。



お問い合わせ先:広島市温品福祉センター TEL: 082-289-2635