

かわらばん



温品福祉センター主催講座

各講座の申込方法は温品福祉センターまでお問い合わせください（082-289-2635）

事前申込
有料

8月20日よりスタート

ヨガ教室

講師 杉本 有美

全米ヨガアライアンスRYT200取得。カリフォルニアを拠点にヨガイベントを多数開催

日程 8月20日／27日／9月3日／10日（1回ごとのお申し込み）

時間 シニアクラス 15:00～16:00（60分）※60歳以上推奨

一般クラス 16:15～17:15（60分）※16歳以上～

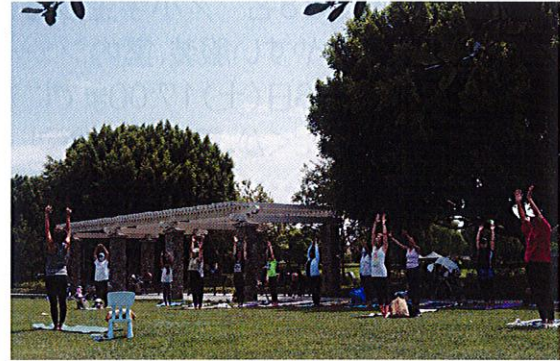
参加料金 ￥550（1回ごとの料金です）

会場 温品福祉センター1階 集会室

定員 先着15名

持参物 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット（無料貸出あり）

「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。



2022年7月24日(日) 無料体験会開催決定! 詳しくはお問い合わせください

事前申込
有料

7月22日よりスタート

ノルディックウォーキング

講師 松平 光正

全日本ノルディックウォーク連盟指導員

日程 毎月第4金曜日 10:00～（最大1時間半程度）

参加料金 ￥500（1回ごとの料金です）

会場 晴天時：温品福祉センター周辺を散策

雨天時：温品福祉センター2階ホール

対象/定員 16歳以上、先着10名

持参物 動きやすい服装、飲み物、
ウォーキング用ポール（無料貸出あり）

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。



全8回
有料

まもなくスタート

プロに教わる写真教室

日時 木曜日 13:00～14:00（60分）

回数 全7回（7/28～9/22※9/1のみ120分）

参加料金 ￥6,400（8単位分の料金です）

会場 温品福祉センター2階 講習室

対象 写真やカメラが好きな方ならだれでも

定員 先着10名

持参物 デジタルカメラ・一眼レフカメラ
ノートパソコン（なくても参加できます）

講師 広島市在住フリーカメラマン
福岡智江

全8回
有料

まもなくスタート

生活筋力向上教室

日時 金曜日 13:00～14:00（60分）

参加料金 全8回（7/22～9/30）￥4,000

※定員に空きがあれば当日参加可（￥550/回）

会場 温品福祉センター2階 講習室

対象 50～80歳代向け

定員 先着15名

持参物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、
飲み物

講師 介護予防運動指導員
加藤 聡一郎

開催中
無料

椅子に座ってゆる～く筋トレ!

ゆる～く筋力UP教室

日時 木曜日 11:30～12:00（30分）

参加料金 無料

会場 温品福祉センター2階 講習室

対象 だれでも参加OK / 高齢者向けメニュー

定員 先着10名

持参物 動きやすい服装、室内シューズ、タオル、
飲み物

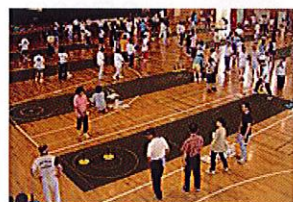
事前予約は不要
当日開始時間までに会場へお越しください



誰でも楽しめる 陸のカーリング ニュースポーツ ユニカール体験会

参加料
無料

ユニカールとは、「Universal Curling(ユニバーサルカーリング)」の略で、冬季オリンピックなどで人気のカーリングを陸上でできるようにしたスポーツです。氷の上ではないので、カーリングよりも簡単に出来て、子供から高齢の方まで、年齢問わず、誰でも気軽に自由に楽しむことができます。競うのではなく楽しむことが目的のニュースポーツのひとつ『ユニカール』を、この機会に体験してみませんか？



日程 2022年7月24日(日) 9:30~11:00

会場 温品福祉センター ホール

定員/対象 先着18名 /小学生以上(16歳未満の方は保護者同伴でご参加ください)

持参物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物

申込方法 7月23日(土)17:00までに温品福祉センター事務室にてお申し込み
いただくか、電話にてお申し込みください

イベントレポート

姿勢測定会

開催日

2022年6月19日(日)

センサーカメラが身体の前左右を撮影して、姿勢のゆがみや筋肉の緊張度を判別する peekabody (ピークアボディ) を使用した姿勢測定会を 6月19日に開催いたしました。

数分カメラの前に立つだけで、自分では気づきにくいストレートネックや身体の前左右のずれが一目瞭然となった測定結果に、参加者様は驚きが隠せない様子！また結果を印刷してお持ち帰りいただくほか、その場で個々に適した運動のアドバイスもさせていただきました！これからの運動生活に役立てていただけると嬉しいです♪

これからも定期的開催していく予定ですので是非参加してみてください！



センターからのお知らせ

物品販売はじめました

保存料なしの長期保存可能なコモパン(140円~)と、ビー玉入りのペットボトルラムネ(100円)の販売を開始しました。運動や入浴の帰りにいかがですか？



8月休館日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

施設の都合上、予告なく休館となる場合があります

広島市温品福祉センター

732-0032 広島県広島市東区上温品 1-24-1

電話：082-289-2635 / FAX：082-289-2635

ホームページ <https://shinko-nukushina-fukushi.com/>

利用時間 09:00 ~ 22:00

休館日 火曜日、国民の祝日に関する法律に規定する休日の翌日
8月6日、年末年始(12月29日から翌年1月3日まで)

駐車場 7台※利用状況により駐車できない場合がございます

指定管理者 シンコースポーツ中国株式会社

ホームページ



発行日：2022年7月15日