

かわらばん

温品福祉センター主催講座 第2期（10月～12月）
9月17日より募集開始！！

事前申込
有料

聞いて！

まねして！

話し出す！

こども英会話

お子様の「聞き取る能力が高い時期」に、英会話を始めてみませんか？
生きた英語に触れ、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付けていきます。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。



日程	2022年10月17日～12月19日 全10回		
時間	月曜日	幼児クラス:16:00～16:40	小学生クラス:16:55～17:45
会場	温品福祉センター2階 第2会議室	定員	各クラス 8名
対象	幼児クラス 年少～年長 / 小学生クラス 小学1年生・2年生まで		
参加料	幼児クラス 月5,000円、小学生クラス月6,000円 ※月謝制:毎月月末までに翌月の参加料をお支払いください		
講師	語学スクールOUTSIDER講師 マリベル先生 フィリピンのマニラ出身/広島在住		

事前申込
有料

月に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？

健康づくり料理教室

毎月、カラダにいい料理、簡単に出来る料理をみんなで一緒に作ります。
1回参加が可能で、役員もなく、気軽に参加できます。作ったあとは、先生による、ためになる料理講義を聴きながら食事をしましょう。
食事中は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため黙食をお願いします



日時/内容: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)「クリスマスワフラーとランチ ～ケーキも作るよ～」

時間	9:30～12:30	会場	温品福祉センター1階 調理室
対象	だれでも可	定員	先着10名
参加料	1,500円/回(材料費込み)		
持参物	エプロン・三角巾、ふきん、手拭きタオル		
注意事項	お申し込みは開催日の5日前の17時までにお願致します。 材料購入後にキャンセルをされた場合、キャンセル料をいただく場合があります。		
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!!

事前申込
有料

あなたの身体のバランスを整えます。

ストレッチポール教室

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、筋肉の緊張をほぐしたりすることができ、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。ポールに乗って、簡単な運動をするだけの気軽な教室です。



日程	10/3～12/12(全8回)	会場	温品福祉センター1階 集会室
時間	月曜日19:00～20:00	定員	先着10名
対象	だれでも可		
参加料	4,000円 ※定員に空きがあれば当日参加可(550円/回)		
特記事項	ストレッチポール無料貸出有		
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		



裏面もあわせてご確認ください

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)

全6回 有料 プロに教わる写真教室

日程 木曜日 13:00 ~ 14:00 (60分)
回数 全6回 (10/20~12/22)※11/10、12/8は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
福角智江



少し目線を変えるだけで素敵な写真が撮れます！
一緒に写真を楽しんで、生活に彩を添えませんか？

事前申込 有料 ノルディックウォーキング

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)

講師 全日本ノルディックウォーク連盟指導員
松平 光正



ノルディックウォーキングは、2本のポールを使うことで、膝、腰への負担を減らすことができます。この教室では、ウォーキングだけでなく、ノルディックを通じて、日々の生活に生きる運動を行っています。

事前申込 有料 ヨガ教室 大人気!

会期 10/1~12/17 (全10回)
時間 土曜日※1回ごとに申し込みください
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)

講師 杉本 有美 全米ヨガアライアンスRYT200取得



全8回 有料 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 (10/7~12/23) ¥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 加藤 聡一郎 介護予防運動指導員



各講座のお申し込み方法は温品福祉センターまでお問い合わせください。

どの教室も定員に達していない限り申込期限はありません。途中でのお申し込みの場合、残り回数に応じた参加料を頂戴いたします。

上温品地区社協主催いきいきサロン

毎月第3金曜日に上温品地区社協主催で、高齢者の方を対象とした「いきいきサロン」を開催しています。
内容は月替わりで、室内ゲーム、マスコットづくり、フラダンスや演奏会など様々な催しを行っています。

※昨今の感染状況を踏まえ、場合によって中止になることもありますので、興味のある方はまずは上温品地区社協へご連絡ください。

TEL:082-557-4445
対応日時:月、水、木、金、土 13時~16時



10月休館日

施設の都合上、予告なく休館となる場合があります

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					

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9月15日