

半田福祉ふれあいプールの講座



教室名	日 時	定員(抽選)
水中ウォーキング教室(火曜日の部)	9月27日～12月20日の毎週火曜日(全10回) 10時～11時	50名
水中ウォーキング教室(水曜日の部)	9月28日～12月21日の毎週水曜日(全10回) 10時～11時	50名
水泳教室(クロール・その他泳法)	9月29日～12月22日の毎週木曜日(全10回) 10時～11時	40名
アクアビクス教室	9月30日～12月16日の毎週金曜日(全10回) 10時～11時	90名
骨盤調整ヨガ教室	9月27日～12月20日の毎週火曜日(全10回) 10時～11時	30名
リフレッシュヨガ教室	9月28日～12月21日の毎週水曜日(全10回) 10時～11時	30名
シェイプアップ教室	9月29日～12月22日の毎週木曜日(全10回) 10時～11時	50名
プールデビューお子様とプールで遊ぼう	9月から毎週水曜日 10時～11時30分	—

場 半田福祉ふれあいプール

対 市内在住・在勤・在学の方(病気加療中の方は、医師の許可書が必要)

料 5,200円※初回に徴収します。

申込 9月1日(木)～15日(木)に直接半田福祉ふれあいプールへ ☎26-6661

※10月11日(火)・換水休館10月17日(月)～31日(月)・11月3日(祝)・23日(祝)は、教室が休みになります。



健康サポーター養成講座(後期) ～始めよう、自分なりの健康づくり～



講座を受講した方は、健康サポーターへの登録が可能です。その後、調理実習等5回の講座を受けると食生活改善推進員になれます。※食生活改善推進員とは、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに活動している食のボランティアです。

場 保健センター(2階) **対** 40～64歳までの市内在住の方

服装 初回は裸足になれる格好、2～4回目は動きやすい服装でお越しください。

回数・日にち	時間	テーマ
1回目 10月31日(月)	13時30分～ 15時30分	テーマ「健康チェック!始めよう、自分なりの健康づくり」
2回目 11月8日(火)		テーマ「楽しく食べて、免疫力アップ」、エクササイズ
3回目 11月15日(火)		テーマ「おいしい食事・楽しい会話は健口から」、エクササイズ
4回目 11月22日(火)		テーマ「ストレスと上手に付き合おう!大切にしよう自分と周りの心の健康」、エクササイズ
5回目 11月29日(火)		テーマ「続けていこう!自分なりの健康づくり～人との関わりを通して～」

定 20名(先着順)初めての方を優先 **料** 無料

申 9月14日(水)9時から、電話、FAX、Eメールで健康課へ

☎84-0662 FAX25-2062 ✉kenkou@city.handa.lg.jp



シェイプUP教室



正しい姿勢、ストレッチや筋トレ、有酸素運動で気持ちよく身体を動かし、心とからだを整えませんか。

時 10月5日(水)、12日(水)、19日(水)全3回 13時30分～15時 **場** 半田市体育館体育室

対 40～64歳の方 **定** 20名(先着順)※初めての方を優先 **料** 200円

持 飲み物・タオル・ヨガマット(バスタオル)、室内シューズ、マスク

服装 動きやすい服 ※初回は体組成測定あり。裸足になれる格好でお越しください。

申込 9月7日(水)9時～21日(水)に電話、FAX、Eメールで健康課へ

☎84-0662 FAX25-2062 ✉kenkou@city.handa.lg.jp