

## 講座名・日時など

| 講座名                       | 日時                                                   | 定員(抽選) | 持ち物                                              |
|---------------------------|------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------------|
| 水中ウォーキング教室<br>(火曜日の部)     | 10月13日(火)～12月22日(火)の<br>毎週火曜日(全10回、祝日を除く)<br>10時～11時 | 30名    |                                                  |
| 水中ウォーキング教室<br>(水曜日の部)     | 10月14日(水)～12月16日(水)の<br>毎週水曜日(全10回)<br>10時～11時       | 30名    | 水着・<br>スイミング<br>キャップ・<br>タオル・<br>水泳教室の方<br>はゴーグル |
| 水泳教室<br>(クロール・その他の<br>泳法) | 10月15日(木)～12月17日(木)の<br>毎週木曜日(全10回)<br>10時～11時       | 20名    |                                                  |
| 女性のための<br>アクアビクス教室        | 10月16日(金)～12月18日(金)の<br>毎週金曜日(全10回)<br>10時～11時       | 30名    |                                                  |
| 骨盤調整ヨガ教室                  | 10月13日(火)～12月22日(火)の<br>毎週火曜日(全10回、祝日を除く)<br>10時～11時 | 15名    | 運動ができる<br>服装・<br>室内用<br>シューズ・<br>タオル             |
| リフレッシュヨガ教室                | 10月14日(水)～12月16日(水)の<br>毎週水曜日(全10回)<br>10時～11時       | 15名    |                                                  |
| 女性のための<br>シェイプアップ教室       | 10月15日(木)～12月17日(木)の<br>毎週木曜日(全10回)<br>10時～11時       | 15名    |                                                  |

**場所** 半田福祉ふれあいプール  
**対象** 市内在住、在勤、在学  
 の方(病氣加療中の方は、  
 医師の許可書が必要)  
**受講料** 各5,200円  
**問合せ** 半田福祉ふれあいプール  
 ☎26-6661  
**申込** 9月15日(火)～25日(金)  
 に、直接半田福祉ふれあい  
 プールへ(21日(祝)～25日(金)  
 は、17時まで)  
**入場料・傷害保険料込**  
 ※初回に徴収します。



## 「ひきこもり家族教室」を開催します

「ひきこもり100万人時代」と言われる昨今。ひきこもりの方への支援にあたっては、専門機関や地域との関わりもさることながら、まずは一番身近にいる家族の理解と協力が不可欠となります。そこで、「家族自身の負担を軽減すること」「や」家族関係を改善すること」を目的に、臨床心理士が「当事者と向き合うコツ」についてお話します。

**日にち・内容**  
 ① 10月3日(土) ひきこもりの若者と社会をつなぐために  
 ② 10月17日(土) 問題行動の理解  
 ③ 11月7日(土) 家庭内暴力の予防  
 ④ 11月21日(土) ポジティブなコミュニケーション  
 ションスキルの獲得  
 ⑤ 12月5日(土) 上手にほめて望ましい行動を増やす  
 ⑥ 12月19日(土) 先回りをやめ、望ましくな

い行動を減らす  
 ⑦ 令和3年1月16日(土) 家族自身の生活を豊かにする

⑧ 令和3年1月30日(土)

相談機関の利用を上手に進める

※全8回のプログラムです。いずれかの内容のみへの参加を希望される場合はご相談ください。

**時間** 13時30分～15時30分  
**場所** 一般社団法人あいち福祉振興会  
 (住吉町4-3-1)

**対象** ひきこもりの方を抱える家族(本人も可)

**定員** 10名(要申込。先着順)

**講師** 有馬 正道氏  
 (臨床心理士)

**費用** 無料

**申込み・問い合わせ**

9月30日(水)までに、電話またはEメールで、一般社団法人あいち福祉振興会(半田市生活困窮者就労準備支援事業受託団体)へ  
 ☎89-2906  
 Eメール arima@aifuku.or.jp

## その他

### 運動公園テニスコート改修工事のお知らせ

半田運動公園テニスコートの観覧席工事に伴い、工事期間中はテニスコートがご利用できなくなります。  
 ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

### 予定工事期間

12月21日(月)～  
 令和3年1月19日(火)

### 問い合わせ

スポーツ課(半田運動公園)  
 ☎27-6663

