

講習・講座

えほん講座
(乳児のために)

子育てに絵本を役立てるためのお話です。乳児向け絵本の紹介と読み聞かせのアドバース、実演をします。

日時 10月30日(水)
10時15分～11時45分
場所 図書館 本館
視聴覚室(2階)

対象 0～2歳までの乳児の家族、乳児に絵本を読んであげたい方

定員 20名(先着順)
講師 前田 早苗氏(子育てネットワーカー)

受講料 無料
託児 無料

◇定員 5名(先着順)
◇託児料 100円(保険代込)

申込み・問い合わせ 10月2日(水)10時から、電話または直接図書館本館へ
☎7171

家庭教育講座
「親子で育む心と体の土台づくり」

体を動かすことは基本的な動きを身に付けるだけでなく生涯にわたって健康を維持し、積極的に活動に取り組み、豊かな人生を送るための基盤づくりになります。お子さんと一緒に楽しく体を動かしながら、体の発達を促す運動・動きについての知識を増やしましょう。

日時 10月29日(火)
10時～11時30分
場所 市民交流センター(クラシテイ3階)

対象 未就園児とその親
定員 25組(先着順)
講師 岩瀬 保子氏(ファミリー運動代表)

受講料 無料

◇市内在住 無料
◇市外在住 200円
申込み・問い合わせ 9月24日(火)9時から電話、はんだっこネットまたは直接子育て支援センターへ
☎4188

ガリ版体験

南吉さんも使ったガリ版(謄写版)印刷を体験してみよう。

日時 10月12日(土)
①9時30分～11時
②13時30分～15時
場所 新美南吉記念館
定員 各回15名(先着順)
参加費 200円

※汚れてもよい服でお越しください。

申込み・問い合わせ 9月15日(日)9時30分から、電話または直接新美南吉記念館へ
☎4888

骨盤矯正ヨガ

骨盤の歪みを改善し、新陳代謝を高め、ダイエットへのきっかけづくりをします。

日時 9月28日(土)
①14時～15時
②15時30分～16時30分
場所 青山記念武道館 第1会議室

対象 どなたでも、ただし回により次の方を優先します。

①初めての方を優先
②当講座経験者を優先
定員 各回10名
持ち物 飲み物・体操が出来る服装・あればヨガマット
受講料 無料
申込み・問い合わせ 9月15日(日)9時から、電話または直接青山記念武道館へ
☎240666

半田市国民健康保険
ウォーキング講座

「運動するのが苦手」「運動のきっかけがほしい」という方は、ウォーキングを始めませんか。良い姿勢で歩くための測定、実技と生活のアドバイスを行います。

日時 10月3日(木)、令和2年1月16日(木)(全2回)
9時30分～11時30分
場所 青山記念武道館 大道場

対象 半田市国民健康保険加入者の40～74歳の方で、メタボ該当者または予備群の方、定期的な運動をしていない方

定員 30名(先着順)
講師 佐藤 久子氏(ウォーキング指導者)、山田 珠

秋の心地よい空気の中で、姿勢を保ちながら行うウォーキングを体験し、運動の効果を実感しましょう。保健センター周辺を歩きます。

美氏(管理栄養士)
受講料 無料
申込み・問い合わせ 9月17日(火)～10月1日(火)に、電話で国保年金課へ
☎240662

美姿勢ウォーキング
教室

日時 10月21日・28日、11月11日・18日・25日の全て月曜日(全5回)
10時～11時30分
場所 保健センター

対象 40～64歳の方
定員 30名(先着順)

※初めての方を優先します。
持ち物 飲み物・タオル・動きやすい服・はき慣れた外用運動靴・必要な方は帽子

参加費 200円(保険料込)
申込み・問い合わせ 9月18日(水)9時から、電話で保健センターへ
☎240646

※はんだ健康マイレージの対象講座です。

開館情報・当番表