

講座名・日時など

講座名	日時	定員(抽選)	持ち物	
水泳教室	Aコース (クロール中心)	平成29年1月17日(火)~2月28日(火)の毎週 火曜日(全7回) 10時~12時(2時間の練習可能)	30名	水着・スイミングキャップ プ・ゴーグル・タオル
	Bコース (クロール・その他の泳法)	平成29年1月12日(木)~3月16日(木)の 毎週木曜日(全10回) 10時~11時	30名	
女性のための シェイプアップ教室	平成29年1月12日(木)~3月16日(木)の 毎週木曜日(全10回) 10時~12時	50名	運動ができる服装・室 内用シューズ・タオル	
女性のための アクアビクス教室	平成29年1月13日(金)~3月17日(金)の 毎週金曜日(全10回) 10時~11時	90名	水着・タオル・スイミン グキャップ・ゴーグル	



半田福祉ふれあい
プールの各種講座




クリスマス期間 プール無料開放

日頃のご利用に感謝して、プールを無料開放します。
ぜひこの機会にご利用ください。

- 期 間 12月22日(木)~25日(日)
- 場 所 半田福祉ふれあいプール
- 対 象 小中学生
- 問合わせ 半田福祉ふれあいプール ☎26-6661


- 場 所 半田福祉ふれあいプ
- 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 5,100円
(プール入場料・傷害保険料
込、初回に徴収)
- 申込み 12月1日(木)~15日
(木)に直接半田福祉ふれあい
プールへ(電話不可、月曜
日は休館)
- 問合わせ 半田福祉ふれあ
いプール ☎26-6661



第2回
骨盤体操教室

骨盤のゆるみ、ゆがみ、こ
りの改善を目的としたストレ
ッチと筋力トレーニングを行
います。

- 日 時 12月19日(月)
13時30分~14時30分
- 場 所 青山記念武道館
- 対 象 市内在住、在勤、在
学の方
- 定員 40名(先着順)
- 受講料 100円(講習料・
施設利用料・傷害保険料込)
- 申込み・問合わせ 12月9
日(金)~18日(日)に直接青山記
念武道館窓口へ
☎24-0666




健康サポーター
養成講座
40代からの
エイジング講座

すてきに年齢を重ねていく
方法に目を向けてみませんか。
この講座では年齢とうまく付
き合う方法を学びます。
講座受講後、保健センター
と一緒にイベントや講座など
で健康に関する活動を行う健
康サポーターに登録ができま
す。

日にち・内容

回	月日(曜)	内容
1	平成29年 1月10日(火)	講座「ヘルシーエイジング運動術」・体操
2	平成29年 1月17日(火)	講座「食べ物とエイジングの関係を知ろう」・体操
3	平成29年 1月24日(火)	講座「自分のからだ検索ツールをつくろう」・体操
4	平成29年 1月31日(火)	講座「自分のストレス検索ツールをつくろう」・体操
5	平成29年 2月7日(火)	講座「ヘルシーエイジング実践法」「健康サポーターとは?」

- 時間 13時30分~15時30分
 - 場 所 保健センター
 - 対 象 概ね60歳代までの方
で5回全てに出席できる方
 - 定員 20名(先着順)
 - 持ち物 動きやすい服装・
タオル
 - 受講料 無料
 - 申込み・問合わせ 12月5
日(月)9時から、電話で保健
センターへ ☎24-0646
- ※はんだ健康マイレージの対
象講座です。



脂肪燃焼体操教室
肩甲骨を動かして
代謝をアップ!!

日頃、使うことが少ない肩
甲骨を動かして代謝をアップ
し、冬太りを解消しましょう。
1回目に体組成計を使用し
た体内年齢測定も行います。

- 日 時 平成29年1月25日~
2月22日の毎週水曜日(全
5回)
13時30分~15時
 - 場 所 青山記念武道館
 - 対 象 40~60代の市内在住
の方
 - 定員 30名(過去に受講し
ていない方を優先)
 - 持ち物 飲み物・バスタオ
ル
 - 必要な方は室内シューズ
■参加費 200円(保険代
込)
 - 申込み・問合わせ 12月7
日(水)9時から、電話で保健
センターへ
☎24-0646
- ※はんだ健康マイレージの対
象講座です。