

2022年度バリアフリー冬季健康教室(ハーモニー高崎ケアセンター)

ハーモニー高崎ケアセンターでは、バリアフリーの架け橋として下表のとおり健康教室を開催します。趣味の充実、体力維持向上、仲間づくり等のために是非参加してみませんか。いずれも会場は当センターで、障害のある方(障害者手帳をお持ちの方)のご利用を優先といたしますが、一般の方もご利用いただけます。なお、応募者多数の場合は抽選とさせていただきますのでご了承ください。詳細につきましては申し込みの際にご説明致します。ハーモニー高崎ケアセンターのホームページにも募集要領を掲載しておりますのでご参照ください。募集につきましては、個人が対象となりますので個人ごとにお申し込み下さい。申し込みの対象は市内在住または市内在勤の方となります。また、新型コロナウイルス感染症対策で、今回の募集については参加者定員がこれまでに比べ大幅に少なくなっておりますことをご了承下さい。なお、新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、各教室の開催日程等について中止を含めた変更を行う場合がありますので、あらかじめ御了承下さい。申込期間は、2022年(令和4年)12月5日(月)～12日(月)まで(土日祝日も可)の9時～17時に直接ご本人が当センター窓口で申込書に記入の上、お申し込み下さい。

※問い合わせ:ハーモニー高崎ケアセンター(柴崎町1746-1) 027-346-8109

教室名	曜日	日時	期間	回数	費用	会場	定員	講師	準備品	備考
バドミントン教室	金	19:00～20:30	1月～3月	9	1,000円	体育センター	15	堀米 喜美子 (市バドミントン協会)	ラケット・シューズ・タオル	シャトルを追って爽やかな汗を流そう 運動が出来る服装
		1/6 13 20	2/3 10 17	3/3 10 17						
書道教室	木	13:30～15:00	1月～3月	9	月1,000円	障害者会館	16	武田 鳳泉 (群馬県書道協会)	書道用具一式	筆に自信のある方、ない方を問わず、やさしく指導が受けられます 半紙・墨汁は不要
		1/5 12 19	2/2 9 16	3/2 9 16						
陶芸教室	月	13:30～15:30	1月～3月	6	月3,000円	障害者会館	10	福島 位枝 (陶芸家)	エプロン	心の癒しと創造力、思考力を高めよう 個性豊かな作品を… タオル
		1/16 30	2/13 27	3/13 27						
パソコン教室	月 金	10:00～15:00	2月	5	1,000円	障害者会館	5	岡部 俊雄 (あいてい塾ぐんま)	配布資料	エクセルの操作方法を学習します 筆記用具
		2/13 14 15 16 17								
ヨガベーシック	木	13:10～14:10	1月～3月	9	3,500円	体育センター	15	長野 ともえ (AFAA認定インストラクター)	ヨガマット・タオル	伝統的な呼吸法から基本的なポーズで ストレス解消や健康増進を目的とする 動きやすい服装
		1/5 12 19	2/2 9 16	3/2 9 16						