

## 平成31年度バリアフリー春季健康教室(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とおり健康教室を開催します。  
 趣味の向上、体力の維持向上、仲間づくりのためにぜひ参加してみませんか。  
 いずれも会場は同センターで、対象は市内に在住の方です。  
 障害のある方(障害者手帳をお持ちの方)を優先しますが、健常の方も問わず参加できます。  
 応募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。(詳細は申込時に説明致します)

**お申込期間** : 平成31年4月1日(月)～8日(月)までの(土日を除く) 9時～17時  
**お申込方法** : ハーモニー高崎ケアセンター窓口で申込書に記入の上、お申込みください  
**お問い合わせ** : ハーモニー高崎ケアセンター(柴崎町1746-1) 電話 : 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
ヨガベーシック	木	13:00～14:00	5月～7月	9	3,500円	身障体育館	30	長野 ともえ (AFAA認定インストラクター)	ヨガマット・タオル 動きやすい服装	伝統的な呼吸法から基本的なポーズを丁寧に 行いストレス解消や健康増進を目的とする
		5/9 16 23	6/6 13 20	7/4 11 18						
バドミントン教室	金	19:00～20:30	5月～7月	9	1,000円	身障体育館	30	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 運動が出来る服装	シャトルを追って爽やかな汗を流そう
		5/10 17 24	6/7 14 21	7/5 12 19						
ハーモニー社交ダンス	日	13:30～16:00	5月～7月	3	1,000円	身障者会館	20	赤石 正勝 (赤石ダンススクール)	ダンスシューズ	タンゴ・ルンバ・ブルース等リズムに 乗って爽やかに踊ってみませんか
		5/12	6/2	7/7						
カラオケ教室	火	13:30～15:30	5月～7月	9	月1,000円	身障者会館	35	森 将利 (群馬県歌手協会)		訓練された喉も微妙なところで鐘一つ そこを指導受ければ合格できます
		5/7	14 21 6/4	11 18 7/2	9 16					
書道教室	木	13:30～15:00	5月～7月	9	月1,000円	身障者会館	40	武田 鳳泉 (群馬県書道協会)	書道用具一式 半紙・墨汁は不要	筆に自身のある方、ない方を問わず やさしく指導が受けられます
		5/9 16 23	6/6 13 20	7/4 11 18						
詩吟教室	金	19:00～20:30	5月～7月	9	月1,000円	身障者会館	20	須藤 若葉 (清吟流)	テキスト	詩吟で心肺機能を向上させ清吟流 の上位を目指したらいかがですか
		5/10 17 24	6/7 14 21	7/5 12 19						
陶芸教室	月	13:30～15:30	5月～7月	6	月3,000円	身障者会館	15	福島 位枝 (陶芸家)	エプロン タオル	心の癒しと創造力、思考力を高めよう 個性豊かな作品を...
		5/13 27	6/3 17	7/1 22						
パン作り教室	土	9:30～14:00	5月～7月	3	5,000円	身障者会館	8	伊藤 雅美 (Kの会)	三角きん・エプロン 筆記用具	無添加の新鮮なパン作りと試食を 味わってみませんか
		5/18	6/15	7/20						
パソコン教室	月 金	10:00～15:00	6月	5	1,000円	身障者会館	5	岡部 俊雄 (あいてい塾ぐんま)	配布資料 筆記用具	ワード、電子メール等パソコンの基礎を 20時間を楽しく学習
		6/3	4 5 6 7							
茶道教室	水	13:30～15:30	5月～7月	6	3,000円	身障者会館	10	田村 純子 (表千家 教授)	白い靴下	点前作法をはじめ、お茶の心や楽しさを学ぶ 基本的な作法を身につけましょう
		5/8 22	6/5 19	7/3 17						