平成30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30年12月3日（月）～ 10日（月）までの（土日を除く） 9時～17時
お申込方法　：　直接、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
バドミントン教室	金	19:00～20:30 1/11　18　25　2/1　8　15　3/1　8　15	1月～3月	9	1,000円	身障体育館	30	堀米 喜美子 （市バトミントン協会）	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
ハーモニー社交ダンス	日	13:30～16:00 1/6　2/3　3/3	1月～3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
カラオケ教室	火	13:30～15:30 1/8　15　22　2/5　12　19　3/5　12　19	1月～3月	9	1,000円	身害者会館	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
書道教室	木	13:30～15:00 1/10　17　24　2/7　14　21　3/7　14　28	1月～3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
詩吟教室	金	19:00～20:30 1/11　18　25　2/1　8　15　3/1　8　15	1月～3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
茶道教室	水	13:30～15:30 1/9　23　2/13　27　3/13　27	1月～3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
陶芸教室	月	13:30～15:30 1/7　21　2/18　25　3/4　18	1月～3月	6	5,000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…
パン作り教室	土	9:30～14:00 1/19　2/16　3/16	1月～3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
パソコン教室	月～金	10:00～15:00 2/4　5　6　7　8	2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	エクセル初級等　パソコンの基礎を 楽しく学習します
ヨガベーシック	木	13:00～14:00 1/10　17　24　2/7　14　21　3/7　14　28	1月～3月	9	3,000円	身障者会館	25	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