

時 期間・日時
場 場所・会場
内 内容
講 講師・指導

対 対象・資格
定 定員・募集数
¥ 費用・受講料
持 持物・服装

申 申込み・応募
他 その他
問 問合せ

※**対**どなたでも、**定**特になし、**¥**無料の場合は省略。
HPホームページからもご覧になれます。
※あいち電子申請・届出システムは、一部のスマートフォンなどでご利用にならない場合があります。

運動と栄養

「体づくりの食べ方」

場 かりやヘルスアップ大学公開講座
時 9月26日(休) 13時30分～15時
場 総合健康センター
村上太郎氏(大学教授)
市内在住の人
対 25人(先着順)
持 筆記具
申 9月3日(火)から、電話(23・8877)で保健センターへ。



めくもりプラザ講座

健康体操

時 11月5日～3月31日の第1・3・5火曜日 13時30分～15時30分(全11回)
内 運動が苦手な人も気軽にできる体操を行います。
講 中嶋かおり氏(日本3B体操協会公認指導士)
◆元気アップ運動
時 11月12日～3月24日の第2・4火曜日 13時30分～15時30分(全9回)
内 簡単な運動で体を動かし、健康づくりをします。

講 本林洋子氏(健康運動指導士)
場 南部福祉センター
市内在住の60歳以上
対 各25人
※申込多数の場合は、未受講者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。
※健康体操と元気アップ運動の同時申込不可

催し

サロン&テーブルマジック発表会

時 9月15日(日) 13時(12時30分開場)
場 社会教育センター
内 観客と会話しながらマジックをします。
問 刈谷マジッククラブ 小島(☎22・9838)



ひまわりフェスタ



時 9月16日(月曜・祝日) 9時～16時
場 高齢者福祉センター

「れいか」歌謡ショー

時 15時～16時



催し物	時間	内容
ボッチャ段位検定 缶バッジ制作	10時～12時、13時～15時	パラリンピック正式種目であるボッチャを体験できます。 定 各150人(当日先着順)
大浴室一般開放	10時～15時 (14時30分受付終了)	子どもから高齢者まで入浴できます。 対 刈谷・碧南・安城・知立・高浜市在住の人 持 タオル、シャンプー、ボディーソープなど
笑いヨガ	11時～11時30分、 14時～14時30分	冗談やユーモアに頼らず理由なく笑う体操を行います。 定 各20人(当日先着順)
カミカミ教室	10時～10時30分、 13時～13時30分	歯科衛生士により、そしゃくやえんげ機能などの向上に取り組む教室です。 定 各20人(当日先着順)
バルーンアート	10時～12時、13時～15時	定 各250人(当日先着順)

※陶芸作品即売、すぎな作業所製品即売、刈谷文化協会、お抹茶、養護老人ホーム作品展なども開催
問 高齢者交流プラザ(☎23-0555)