

精神保健福祉家族教室

時 12月24日(休) 14時～16時

場 衣浦東部保健所

内 家族同士の交流会を通じて、病気の理解を深め、家族の対応方法を学びます。

対 精神疾患(統合失調症など)を持つ人の家族

定 15人(先着順)

申 12月23日(休)までに、電話(21-9337)で衣浦東部保健所へ。

認知症介護家族交流会

時 12月16日(休) 13時30分～15時30分

場 社会教育センター

内 介護負担の軽減、安定した在宅生活を送るための家族同士の情報交換や相談

対 認知症の人を介護している家族

問 100円
長寿課(☎62-1063)

健康・医療

集団運動教室 冬コース

◆コンディショニング教室

時 1月13日～3月3日の水曜日(全8回)

内 癖により緊張した筋肉を整え、正しい動きを学びます。姿勢を正し、肩こり、腰痛、膝痛を予防します。

◆たのしく筋トレ～転ばぬ先の筋トレ～

時 1月15日～3月5日の金曜日(全8回)

内 腰痛や膝痛予防の運動、姿勢改善につながる骨盤底筋運動などを体験します。転倒・寝たきりを予防しましょう。

(共通)

時間 10時～11時

場 総合健康センター

対 市内在住の人(妊娠中の人はご遠慮ください)

定 各20人
※申込多数の場合は初参加者を優先に抽選し、結果は全員に連絡します。

持 上靴、タオル、飲み物、マスク、動きやすい服装

他 感染症対策のため、教室の内容などを変更して開催します
▼申込みは1教室のみ
秋コース当選者は冬コースの申込不可
▼詳しくは、市HPをご覧ください

申 12月16日(休)までに、電話(23-8877)または直接、保健センターへ。

アイリスカルチャークラブ

◆バレティス® バレエダンスと医療従事者監修によるトレーニングメニュー

時 1月7日・21日、2月4日・18日、3月4日・18日の木曜日 10時～11時30分

内 クラシックバレエの基礎を用いて、呼吸と動きを同期させ、体幹あるしなやかな体作りを目指したトレーニング法です。クラシック音楽とともに心身をリラックスさせ、美しい体を目指しましょう。

講 竹内夏希氏(ヒロ・クロンドールバレエ認定バレティス®トレーナー)

定 14人

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

◆代謝アップでダイエット! バレトン

時 1月14日・28日、2月4日・18日、3月4日・11日の木曜日 13時30分～15時

内 フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れたトレーニング。女性が気になるおなかまわり、お尻、内ももに効果的。音楽に合わせて楽しくトレーニングをし、一緒にたっぷり汗をかきましょう。

講 森杏菜氏(バレトインストラクター)

定 20人

※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。

場 総合文化センター

時 4800円

申 12月16日(休)(必着)までに、①希望の講座名、②氏名(フリガナ)・年齢、③郵便番号・住所、④電話番号をハガキまたは直接、総合文化センター(〒448-0858 若松町2-104)へ。

問 総合文化センター(☎21-7430)



2021かりや「新成人の集い」

Fresh Start ～感謝を胸に～

問 生涯学習課(☎62-1036)

時 1月10日(日) ①第1部…13時、②第2部…15時(各40分、30分前受付開始)

場 総合文化センター

内 式典、ビデオレター、抽選会[※]

対 平成12年4月2日から13年4月1日までに生まれた人で、①富士松・雁が音・朝日中学校の卒業生または当該中学校区在住の人、②刈谷南・刈谷東・依佐美中学校の卒業生または当該中学校区在住の人

※カンガールームで託児を希望する人は、12月18日(金)17時までに、電話で生涯学習課へ。

※手話通訳・要約筆記を希望する場合は、12月18日(金)17時までに、FAX(25-1006)またはEメール(syougai@city.kariya.lg.jp)で生涯学習課へ。

※車でお越しの人は、総合文化センター立体駐車場を利用してください。周辺道路や近隣施設での乗降はご遠慮ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため保護者席の用意はございません。

◆案内状

12月1日現在、刈谷市に住民登録のある人に、12月上旬に案内状を送付します。住民登録がなく刈谷市の成人式に参加したい人は、案内状を送付しますので、「成人式案内状送付希望」、送付先の郵便番号・住所、氏名、電話番号をハガキ、FAX(25-1006)またはEメール(syougai@city.kariya.lg.jp)で生涯学習課(〒448-8501 刈谷市役所)へ。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、式当日に連絡先などを把握するため案内状の一部を回収します。

催し

