

健康・医療

アイリスカルチャークラブ

① ABトレーニング

バレエ解剖学を基に

考案されたトレーニング

時 9月8日・22日、10月13日・27日、11月10日・17日の木曜日 10時～11時30分(全6回)

内 バレエの要素を取り入れた動きで骨格や筋肉を整え、軸のあるバランスのとれた体を目指します。ゆっくりと柔軟性を改善させるため、体が硬い人でも大丈夫です。

講 竹内夏希氏(ABトレーナー)

定 14人
¥ 4800円

② 代謝アップでダイエット！バレトン

時 9月15日・29日、10月13日・27日、11月10日・17日の木曜日 13時30分～15時(全6回)

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。気になるおなか回り、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し、一緒にたっぷり汗をかきます。

講 森杏菜氏(バレトインストラクター)
定 20人

¥ 4800円

③ 母と子の体操あそび

時 9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日・16日の水曜日 9時30分、10時50分(各回50分・全6回)

内 楽しく体操し、入園準備のためのステップとして、集団行動を経験します。

講 谷寺好美氏(幼児体育インストラクター)

対 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子と母

※対象児以外や妊婦の参加不可

定 各回12組24人
¥ 3300円

【共通】

場 総合文化センター

申 8月19日(金)(必着)までに、①～③の希望の講座名、希望の時間③のみ、氏名(フリガナ)・年齢③は母親の氏名(フリガナ)・年齢、子の氏名(フリガナ)・生年月日・性別、郵便番号・住所

電話番号をハガキ、manako@kariyahall.info.jpまたは直接、総合文化センター(〒440-0058 若松町2-104)へ。

※申込多数の場合は抽選し、結果は全員に連絡します。

問 総合文化センター(☎21-7430)



ピラティスで心も体も美しく

市民健康講座

時 9月14日(水)・17日(土) 13時30分～15時

場 総合健康センター

講 富井恵美氏(ピラティスインストラクター)

対 市内在住の人

定 各回20人(先着順)

持 動きやすい服装、飲み物、ヨガマット(お持ちの人)

他 9月14日(水)のみカンガルールームで1歳以上の未就学児をお預かりします(定員あり)。利用希望の人は8月29日(月)までに、保健センターへ連絡してください。

申 8月5日(金)から、電話(23-8877)で保健センターへ。

ID 1003387



原爆パネル展

時 8月5日(金)～15日(月) 9時～17時(土日祝を除く)

場 市役所10会議室

内 広島・長崎に原爆が投下されてから今年で77年になります。戦争の悲惨さ、原爆の恐ろしさ、平和の尊さを再認識するための原爆パネル展です。

◆平和を願う黙とうのお願い

時 ▼広島原爆投下日時：8月6日(土) 8時15分 ▼長崎原爆投下日時：8月9日(火) 11時2分 ▼全国戦没者追悼式：8月15日(月) 12時

問 総務文書課(☎62-1005)

洲原温水プール夏祭り

時 8月14日(日) 13時～16時

場 洲原温水プール

内 ヨーヨーすくい、射的、輪投げほか

問 洲原温水プール(☎36-8122)

夏休みわくわく流しそうめん体験

時 8月21日(日) 10時～13時

場 刈谷駅北地区地域交流施設、きたくる広場

内 自分で竹にやすりをかけて作った箸と器で、夏の風物詩の流しそうめんを楽しみます。そうめんに合うつゆや、薬味の組合せも学びます。

講 鈴木博道氏(飲食店経営者)

定 6組(先着順)
¥ 500円(小学生以下無料)

持 タオル、飲み物、汚れてもいい服装

申 8月3日(水)から17日(水)までに、電話(28-3451)で刈谷駅北地区地域交流施設へ。

暮らし

ママ・ジヨブ・あいちにみる就労に関する無料相談

時 9月2日(金)、令和5年1月19日(水) 9時～12時(1人50分以内)

場 商工業振興課

内 結婚・出産・育児などにより離職し、再就職を考えている女性に対し、カウンセラーによる無料相談を実施します。退職してからブランクが長くて不安、今の自分に合った働き方を見つけない、再就職の準備は何かから始めたらいいのかなど、不安や悩みを個別に相談できます。

※仕事の紹介はできません。

対 県内在住で、再就職を考えている女性

定 各日3人(先着順)

申 電話(052-485-6996)または専用申込フォーム(QRコード参照)であいち子育て女性再就職サポートセンター(ママ・ジヨブ・あいち)へ。

問 商工業振興課(☎62-1016)



▲9月2日開催分



▲1月19日開催分