

52220

▼日時 11月28日(日)午後1時～4時30分 ▼場所 熊谷市立市民ホール(熊谷市仲町19) ▼内容 ①講演会【第一部】岡田慶吾さん(医療法人柏厚生総合病院医師)による「食事・お通じ・健康について」【第二部】清水昌美さん(深谷赤十字病院皮膚排泄ケア認定看護師)による「スキンケア方法と合併症対策」 ②各種補装具の展示(午前11時～午後1時) ▼対象 オストメイトの方およびその家族、医療関係者 ▼入場無料 ▼問い合わせ (社)日本オストミー協会埼玉県支部 ☎048-8335-1

ものづくり大学 パソコン基礎
▼訓練期間 平成23年1月5日(水)から3カ月間 ▼場所 ものづくり大学 ▼講師 同大学教員ほか ▼対象 パソコン初心者で就職を希望する方 ▼定員30人 ▼受講無料※テキスト代のみ自己負担 ▼申し込み・問い合わせ 12月10日(金)までに同大学 ☎564-3880

ナイトヒーリングヨガ 教室
▼日時 平成23年1月28日までの毎週金曜日午後6時20分～7時20分(11月19日、12月24日・31日を除く) ▼場所 グリーンアリーナ ▼定員各回40人(先着順) ▼受講料1回500円 ▼参加方法開催当日の時間までに直接窓口 ▼その他 運動のできる服装とバスタオルまたはヨガマットを用意してください。 ※小さいお子さんを連れての受講はできません。

アロマセラピーレッスン
▼日時 12月4日(土)午後2時～4時 ▼場所 商工センター404研修室 ▼内容アロマの活用法を学び、オリジナル香水を作り、仕事、家事、育児などで疲れた体を癒す方法を体験する。 ▼講師アロマセラピーインストラクター(アロマグレース) ▼対象 成人 ▼定員 20人(先着順) ▼参加費 1千500円 ▼申し込み 11月16日(火)午後1時～28日(日)に直接同センター

お正月を飾る松竹梅の寄せ植え
▼日時 12月23日(木)午後1時～4時 ▼場所 古代蓮会館研修工作室 ▼内容 お正月を飾る松竹梅を使った寄せ植えを作る。 ▼講師 テクノ・ホルティ園芸専門学校教員 ▼対象 成人 ▼定員 30人(先着順) ▼参加費 4千300円(保険料・材料代) ▼申し込み 11月20日(土)午後2時から同館

アクアフィットネス会員
▼日時 毎週木曜日午後4時～5時 ▼場所 市民プール ▼内容 ウォーターパワール(水圧・浮力・抵抗・水温)を利用して個人の体力に合った運動を温水プールで楽しく効果的に行う。 ▼対象 成人 ▼月会費 2千円 ▼申し込み 市民プールで随時受け付け(定員に限りがありますので事前に電話などでご確認ください) ※電話予約可



グリーンアリーナ いきいき&わくわくエンジョイススポーツクラブ会員

クラブ名	日時	場所	内容	対象	会費	申し込み・問い合わせ
①ボクササイズヒーリングクラブ	毎週金曜日の午後7時30分～8時30分	グリーンアリーナ 剣道場ほか	ボクシングの動作を取り入れたエクササイズなどを行い、脂肪燃焼を促進させダイエット効果を高めます。	18歳以上の方	月額 2,000円	直接または電話でグリーンアリーナ ※先着順(定員になり次第、入会待ちとしての受け付けに変更となります) ☎553-3377
②SAファイトクラブ	毎週土曜日の午前10時～11時	グリーンアリーナ 剣道場ほか			月額 2,000円	
③ピラティスクラブ	毎週土曜日の午前11時10分～午後0時10分	グリーンアリーナ 柔道場ほか	バレエやヨガの要素を取り入れたエクササイズであるピラティスを行い、柔軟性や筋力、バランスなどを養うことで、美容や肩こり・腰痛などの改善に役立ちます。		月額 3,000円	

広告

（この欄は空欄です）