

# スポーツ交流センター行事案内

令和4年 8月

※新型コロナウイルス感染症などの影響により、この行事案内に掲載されております講習会・教室などの日程が延期及び中止になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※申し込み方法や対象者等が各教室で異なります。

## <おりづるジュニアクラブ>

■水 泳 4・18日(木)

■スポーツ 5・19日(金)

18:00~19:00

## <健康増進教室>

こちらの教室は、どなたでも参加できます!

■ゆったい体操 **手帳なくてもOK**

ゆったいとした体操・ストレッチを通して運動不足解消や生活習慣病の予防・改善を目指します。

5日(金)・31日(水)

13:30~14:30

■いきいき健康教室 **手帳なくてもOK**

講義:運動習慣と転倒予防について

実技:転倒を予防する運動

10日(水) 13:30~15:00

## 【休館日】

1日(月)8日(月)

9日(火)12日(金)

15日(月)22日(月)29日(月)

## <文化教室>

■なつかしあそび **手帳なくてもOK**

3日(水) 10:00~11:30

■おりづる工房(知的障がい)

17日(水) 9:30~11:30

■アトリエ

17日(水) 13:30~15:30

■スマホ活用術 **手帳なくてもOK**

24日(水) 13:30~15:30

## <スポーツ教室>

■パラスポーツやってみよう(バドミントン)

**手帳なくてもOK**

6日(土) 9:30~11:30

■水泳・泳法マスター(知的・精神)

7日(日)・11日(木・祝)

10:00~11:30

■パラスポーツやってみよう(車いすバスケ)

**手帳なくてもOK**

11日(木・祝) 9:30~11:30

■チャレンジ!!水泳

28日(日) 10:00~11:30

※1人30分程度

お問い合わせ先:

スポーツ交流センター おりづる

〒739-0036

東広島市西条町田口 295-3

TEL:082-425-6800 FAX:082-425-6789

E-mail:oridsuru@hiroshima-wsc.jp

HP: <http://www.rehab-hiroshima.org/orizuru/>