

申し込み時の ①行事名(日時・曜日・コースなども) ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢、性別  
 必要事項 ⑤電話番号 ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑦返信先(往復はがきの場合)

**運動指導教室**

①中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)

種目	曜日	開始時間	定員
たのしくフィットネス	火	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	火	午後1時	50人
ボディコンバット	火	午後7時	40人
段々貯筋術	金	午後1時	35人
ボディパンプ	木	午後7時	45人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	水	午前9時50分	45人
ダンベル <sup>フット</sup> &ストレッチ	水	午後1時	45人
ステップ・エクササイズ	水	午後7時	45人
	木	午前11時	45人
ステップ・エクササイズ	土	午前11時	45人
	金	午前9時50分	45人
らくらくステップ	金	午前9時50分	45人
腰痛体操(現在痛みのない方)	木	午前9時50分	40人
ボクシングエクササイズ	金	午後7時	45人
ジャザサイズ	土	午後1時	45人
健美操	土	午前9時50分	45人

②東健康づくりセンター会場(東区北10東7)

種目	曜日	開始時間	定員
ダンベル <sup>フット</sup> &ストレッチ	火	午前10時30分	40人
ステップ・エクササイズ	火	午後6時30分	35人
	水	午前10時30分	35人
シンプリー・ジャザサイズ	木	午前11時	30人
健美操	金	午前10時30分	40人

③西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)

種目	曜日	開始時間	定員
いきいき健康体操	火	午前9時50分	45人
ダンベル <sup>フット</sup> &ストレッチ	火	午後1時	45人
ボクシングエクササイズ	火	午後7時	45人
健美操	水	午前9時50分	45人
シェイプアップ体操	水	午前11時	45人
ステップ・エクササイズ	水	午後7時	45人
	金	午前11時	45人
リフレッシュ・パンチ <sup>フット</sup> &キック	土	午後1時	45人
らくらくステップ	木	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	木	午後1時	50人
かんたんヒップホップ	木	午後2時10分	45人
ボディパンプ	木	午後7時	40人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	金	午前9時50分	45人
ジャザサイズ	金	午後7時	45人
ほのほの気功	土	午前9時50分	45人
シェイプアップサーキット	土	午前11時	35人

①②の申し込みは中央健康づくりセンターへ  
 ③の申し込みは西健康づくりセンターへ

骨粗しょう症検診  
 日時 3月19日からの火曜午後1時〜2時。  
 会場 中央健康づくりセンター(17階)。  
 (581)5211(地域保健課)



健康

予防接種を受けましょう  
 市が無料で実施している予防接種は下表の通りです。  
 1歳の誕生日を過ぎたら、麻しんの予防接種を優先して受けましょう。予防接種についての詳しい内容やご不明な点につきましては、お問い合わせください。  
 【詳細】区役所(17階)、ただし、東区は(711)3211、南区は(581)5211(地域保健課)

子どもの定期予防接種の種類と対象年齢

種類	接種対象年齢(望ましい接種年齢)	接種回数	実施期間	実施場所
ポリオ	生後3~90日未満(生後3~18月)	2回	5月・10月	保健センター
3種混合百日咳、ジフテリア、破傷風	1期初回	生後3~90日未満(生後3~12月)	3~8週間間隔で3回	委託医療機関
	1期追加	生後3~90日未満(初回終了後12~18月)		
	2期2種混合(ジフテリア、破傷風)	11~13歳未満(小学6年生)		
麻しん(はしか)	生後12~90日未満(生後12~24月)	1回	通年	委託医療機関
風しん	生後12~90日未満(生後12~36月)	1回	通年	
	昭和62年10月1日までに生まれた14~16歳未満			
BCG	生後3~48月未満(生後3~12月)			保健センター

対象・費用40歳以上の女性、1日30人。千円。  
 申込往復はがきを上欄必要事項を記入して郵送。3月11日(月)〜18日(月)の消印がある往復はがきに受診日時を記載して返送します(受け付け順)。  
 【詳細】中央健康づくりセンター(562)8700

夜間エイズ検査  
 内容無料の匿名検査(結果は1週間後)と相談。  
 日時 3月18日(月)午後4時〜8時。  
 会場 東保健センター(東区北10東7)。  
 申込エイズ専用電話(723)8700

120へ事前に電話。  
 【詳細】地域保健課(211)2306  
 精神衛生談話会  
 テーマ環境とこころ。  
 日時・会場 3月28日(木)午後6時〜8時。市民会館(中央区北1西1)。  
 【詳細】精神保健福祉センター(622)2561  
 健康教育講座  
 テーマ運動効果の期待できる「食生活」。  
 日時 3月26日(火)午前10時〜11時。  
 会場 西健康づくりセンター(西区八軒1西1)。  
 定員100人。  
 申込 3月12日(火)から電話。  
 【先着】申込先・詳細 西健康づくりセンター(618)8700

開講期間 4〜6月。いずれも週1回1時間で全11回。  
 内容上表の通り。  
 費用 6千600円。  
 申込はがきを上欄必要事項と生年月日、会場名、希望の日・時間を記入し、3月15日(金)(必着)までに中央健康づくりセンター(17階)へ郵送(ただし西健康づくりセンター(〒063 0841 西区八軒1西1)へ(618)8700)実施分は同センターへ郵送。(抽選)はがき1枚に1人1教室。  
 【詳細】中央健康づくりセンター(562)8700



精神療養講座  
 テーマ精神障害者が、からだの病気になった時。  
 日時 3月16日(土)午後2時〜4時。  
 会場・定員 社会福祉総合センター(17階)。250人。  
 【詳細】障害福祉課(211)2936  
 運動指導教室