

# お知らせの見方

記号 ☎...電話 FAX...ファクス ㊦...Eメール ㊦...先着順 ㊦...多数時抽選  
特に記載がないもの 無料(ただし入館料が必要な施設あり) 直接会場へ

## 運動指導教室

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		午後1時	50人
ボディコンバット		午後7時	45人
段々筋筋術	金	午後1時	35人
ボディパンブ	木	午後7時	40人
シルバーエクササイズ(60歳以上対象)	水	午前9時50分	各45人
ダンベル <small>アップ</small> &ストレッチ		午後1時	
ステップエクササイズ		午後7時	
ステップエクササイズ	木	午前11時	各45人
らくらくステップ	土	午前11時	
腰痛体操(現在痛みのない方対象)	金	午前9時50分	40人
ボクシングエクササイズ	金	午後7時	各45人
ジャザサイズ	土	午後1時	
健美操		午前9時50分	

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 <small>アップ</small> &ストレッチ	火	午前10時30分	40人
ステップエクササイズ		午後6時30分	各35人
ステップエクササイズ	水	午前10時30分	各35人
シンブリージャザサイズ	木	午前11時	
健美操	金	午前10時30分	40人

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	各45人
ダンベル <small>アップ</small> &ストレッチ		午後1時	
ボクシングエクササイズ		午後7時	
健美操	水	午前9時50分	各45人
シェイプアップ体操		午前11時	
ステップエクササイズ		午後7時	
ステップエクササイズ	金	午前11時	各45人
らくらくステップ(初心者・中高年対象)	木	午前9時50分	
二十四式太極拳		午後1時	
かんたんヒップホップ		午後2時10分	
ボディパンブ	金	午後7時	40人
シルバーエクササイズ(60歳以上対象)		午前9時50分	
ジャザサイズ		午後7時	
ほのぼの気功	土	午前9時50分	各45人
シェイプアップサーキット		午前11時	
リフレッシュ!パンチ&キック		午後1時	

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

会教育担当課へ電話(先着) 4583  
**【詳細】** 社会教育担当課(214)  
 親子教室(ニコニコクラブ)  
 親子で楽しく遊びます。  
**日時** ①10月2日(23日の水曜)、  
 ②10月3日(24日の木曜)。そ  
 れぞれ午前コース(午前10時  
 30分~11時30分)と午後コー  
 ス(午後1時30分~2時30  
 分)。10月12日(土)に合同遠足  
 あり。全5回。  
 会場ちえりあ。  
**対象・費用** 2歳児(9月現  
 在)とその親。各コース10組  
 5千円。  
**申込** 往復はがきに上欄必要事  
 項(氏名は親子とも)を記入  
 し9月20日(金)(必着)までに  
 青少年センターへ郵送。**【抽選】**  
**【詳細】** 青少年センター(ちえ  
 りあ内/13階)☎(671)4111

**健康**  
 精神療養講座  
 テーマ国に何を期待するか  
 これからの精神保健福祉。  
**日時** 9月21日(土)午後2時~4  
 時。  
**会場** 社会福祉総合センター  
 (13階)。  
**対象** 精神疾患の患者とその家  
 族が250人。  
**【詳細】** 障害福祉課☎(211)29  
 36  
 中央健康づくりセンター催し  
**【①健康教育講座】**  
**テーマ** 登山と栄養。  
**日時** 9月20日(金)午後1時30分。  
**定員** 50人。  
**【②おいしくスリムアップ】**

内容栄養面から正しいダイエ  
 ットの知識を身に付けます。  
**日時** 10月3日(24日の木曜)の木  
 ・金曜。時間は日によって午  
 前か午後。講話や女性センタ  
 ー(13階)での調理実習など  
 全8回。健診は前後各1回。  
**対象** 現在肥満もしくは肥満気  
 味で重い疾患のない方30人。  
**費用** 1万円。  
**①②の申込** ①は9月11日(水)  
 から、②は24日(火)~26日(木)に  
 電話(先着)  
**【先着】**  
**【詳細】** 中央健康づくりセ  
 ンター(13階)☎(562)8700  
 運動指導教室  
**【先着】**  
**【詳細】** 中央健康づくりセ  
 ンター(13階)☎(562)8700  
**開講期間** 10月~12月。いづれ  
 も週1回1時間です全11回。  
**内容** 左表の通り。  
**費用** 各6千600円。  
**申込** はがきを上欄必要事項と  
 生年月日、会場名、希望の曜

日・時間を記入し、9月14日  
 (土)(必着)までに中央健康づ  
 くりセンター(13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)☎  
 (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  
**休日エイズ検査**  
 エイズに関する無料匿名検  
 査と無料相談を実施。検査結  
 果は1週間後にお知らせしま  
 す。事前に電話で申し込みを。  
**日時** 9月29日(日)午後1時~5  
 時。  
**会場** 中央保健センター(中央  
 区南3西11)。  
**【先着】**  
**【詳細】** 中央保健センタ  
 ー  
**エイズ専用電話**☎(552)812  
 0

## 広告欄