

運動指導教室
開講期間 1月上旬～3月下旬
 いずれも週1回1時間で全11回。
内容 下表の通り。
費用 各6千600円。
申込 はがきに**上欄必要事項**と生年月日、希望の曜日・時間を記入し、12月14日(土)(必着)までに①は中央健康づくり



健康

生活にお困りの方へ
 生活費や医療費などに困っている方に、一定の基準に従って最低限度の生活を保障し、自立に向けて援助する制度が生活保護です。
 ご遠慮なく区役所の保護課にご相談ください。
【詳細】 区役所(19階)の保護

③視覚障害者向けⅡ金・土曜、2人。④知的障害者向けⅡ日曜、4人。
申込 受講案内書に従い、はがきに必要事項を記入し、2月分は12月27日(金)、3月分は1月31日(金)(いずれも必着)までに郵送。電話、ファクスも可。**【抽選】**
【詳細】 身体障害者福祉協会 ☎(641)8853、FAX(641)8966

■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		午後1時	50人
ボディコンバット		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	各45人
ダンベル&ストレッチ		午後1時	
ステップ・エクササイズ	水	午後7時	
	木	午前11時	
ボディバンプ	木	午後7時	各40人
腰痛体操(現在痛みのない方対象)		午前9時50分	
らくらくステップ	金	午前9時50分	各45人
ボクシングエクササイズ		午後7時	
段々貯筋術	土	午後1時	35人
ジャザサイズ		午後1時	各45人
健美操		午前9時50分	

②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&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	
シェイプアップ体操		午前11時	
ステップ・エクササイズ	水	午後7時	各45人
	金	午前11時	
らくらくステップ	木	午前9時50分	50人
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	
ボディバンプ	木	午後7時	40人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)		午後7時	
ジャザサイズ	金	午前9時50分	各45人
ほのほの気功		午後7時	
シェイプアップサーキット	土	午前9時50分	35人
リフレッシュ!パンチ&キック		午前11時	
リフレッシュ!パンチ&キック	土	午後1時	45人

※①の申し込みは中央健康づくりセンターへ
 ※②の申し込みは西健康づくりセンターへ

健康状態と運動機能の検査で肥満改善や身体の引き締めを目指します。



ひきしめ体操
【詳細】 中央健康づくりセンター ☎(562)8700

健康状態と運動機能の検査で肥満改善や身体の引き締めを目指します。

初回測定1月8日(水)か10日(金)のいずれかを選択。午前8時45分～午後3時30分。
運動プログラム 1月14日(火)～3月11日(火)。①週3コースⅡ火・水・金曜。②週2コースⅡ火・水・金曜のいずれか2日を選択。火・金曜はエアロビクス、水曜は筋力トレーニング。いずれも午後2時20分～3時20分。
会場・定員 中央健康づくりセンター(19階)。30人。
費用 週3コースⅡ2万円。週2コースⅡ1万8千円。
申込 はがきに**上欄必要事項**と希望の初回測定日、コースを記入し12月19日(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ郵送。**【抽選】**
【詳細】 中央健康づくりセンター ☎(562)8700

健康状態と運動機能の検査で肥満改善や身体の引き締めを目指します。

ヘルシーダイエット教室
内容 初回に体脂肪を測定。8週間のグループプログラム(運動、調理実習^は)後に効果測定。
日時 1月22日(水)～3月14日(金)の水・金曜午後2時10分～3時30分。全16回。初回測定(所要30分)は1月15日(水)、16日(木)、17日(金)から選択。
会場 西健康づくりセンター(〒063-0841西区八軒1西1)。
定員 40人。
費用 1万5千円。
申込 はがきに**上欄必要事項**と生年月日、初回測定日の希望を記入し、12月21日(土)(必着)までに西健康づくりセンターへ郵送。**【抽選】**
【詳細】 西健康づくりセンター ☎(618)8700

広告欄