



白石保健センター講座（無料）

問い合わせ 市コールセンター ☎ 2 2 2 - 4 8 9 4
詳細 白石保健センター ☎ 8 6 2 - 1 8 8 1

◎区内にお住まいかお勤めの方を対象に下記の講座を開催します。

講座名・内容	日時・会場	申込方法・定員	その他
市民健康教室 テーマ「パーキンソン病について」 講師 白石脳神経外科病院 医師 竹田正之先生	10月30日(月) 午後1時30分～3時 白石保健センター2階講堂	・10月11日(水)から白石保健センターに電話で申し込み(受付時間:午前9時～午後5時)。 ・90人(先着順)。	なし
大人のための歯磨き教室 歯周病予防に効果的なお手入れ方法をマスターしませんか。 当日は、歯ブラシ圧測定、唾液による歯周病チェックも実施します。	11月6日(月) 午後1時30分～3時 (受付は午後1時10分～) 白石保健センター2階講堂	・10月16日(月)から白石保健センターに電話で申し込み(受付時間:午前9時～午後5時)。 ・20人(先着順)。	歯ブラシ持参。
ヘルスアップ体験教室 あなたの健康のためにヘルスアップしませんか。	1回目 (講話)みんなで考えよう健康のこと! (運動)ストレッチ	11月8日(水) 午後1時30分～3時30分 白石保健センター2階講堂	※40～64歳の方が対象。 動きやすい服装、運動靴でお越しください。
	2回目 (講話)みんなで考えよう食事のこと! (運動)筋力トレーニング	11月14日(火) 午後1時30分～3時30分 白石保健センター2階講堂	
	3回目 (講話)みんなで考えよう歯のこと! (運動)リズム体操	11月29日(水) 午後1時30分～3時30分 白石保健センター2階講堂	
環境マラソン講座「エコクッキング」 環境とからだにやさしい食事づくりを学びませんか。 ①環境とからだにやさしい調理実習 ②エコライフについてのお話	10月25日(水) 午前10時～午後1時30分 白石区民センター1階料理実習室	・10月11日(水)から白石保健センターに電話で申し込み(受付時間:午前9時～午後5時)。 ・30人(先着順)。	エプロン、三角巾、筆記用具持参。

※体力づくりなどを学ぶ「健康づくりリーダー養成研修」の参加者を募集します。詳しくは、白石3ページをご覧ください。

白石区体育館スポーツ講習会受講生募集

申込・詳細 白石区体育館
☎ 8 6 1 - 4 0 1 4

対象	種目名	曜日	実施時間	回数	定員	受講料	申込期間・方法
16歳以上の健康な男女	楽しいゴルフ	月	午前9時～10時30分	8	26人	7,200円 (5,800円)	申込期間 11月6日(月)～10日(金) ※午前9時～午後5時に電話か直接窓口で申し込み。 ※申込多数の場合、抽選。 抽選日 11月11日(土)午前10時から。 受講料納入 11月13日(月)～17日(金) ※午前9時～午後5時に直接窓口で納入してください。 ※期間内に納入がない場合キャンセルとなります。 追加募集 定員に満たない場合は11月13日(月)から追加募集。電話か直接窓口で申し込み(先着順)。
	バドミントン初級	月	午前10時45分～午後0時45分	8	18人	5,600円 (4,500円)	
	ロングランテニス初級	月・金	午前11時～午後0時30分	20	12人	14,900円 (11,900円)	
	ロングランテニス中級	月・金	午前9時30分～11時	20	12人	14,900円 (11,900円)	
5歳～未就学児	幼児フットサル	月	午後3時～4時	8	18人	4,100円	

◆開講予定時期は12月上旬以降です。詳しくは直接体育館へお問い合わせください。
◆受講料の()内の金額は、65歳以上の方および身体障害者手帳をお持ちの方の料金です。受講料納入時に証明できるものをお持ちください。

広告欄

※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。