

清田南公園テニスコート 利用申込先変更のお知らせ

清田南公園内に有料運動施設の硬式テニスコート（2面）の利用予約の申込先が4月1日(日)から下記のとおり変更になります。

平岡公園管理事務所（平岡公園内）
☎881-7924

受付時間：午前8時45分～午後5時15分
（土・日曜日、祝・休日含む）

詳細：維持管理課（平岡2条4丁目）☎888-2800



～清田図書館から～

たのしいおはなしの会

◆日時

4月14日(土)午後2時30分
4月19日(木)午前10時30分
4月28日(土)午後2時30分
5月3日(祝)午前10時30分

◆会場 お話し室。

◆対象 幼児から（親子でどうぞ）。

詳細：清田図書館（区役所4階）
☎889-2484



清田区体育館「スポーツ教室」の受講生を募集します

種目	会場	対象	曜日	回数	期間	実施時間	定員	受講料
少年少女バドミントン	平岡公園小学校 (平岡公園東5丁目)	小学校3～6年生	木	10	5/10～7/12	午後6時30分～8時	15人	6,100円
4・5・6歳体操		4歳～未就学児	土	10	5/12～7/14	午後2時～3時	20人	6,100円
こども体操		小学校1・2年生	土	10	5/12～7/14	午後3時～4時	20人	6,100円
少年少女バドミントン	美しが丘緑小学校 (美しが丘4条5丁目)	小学校3～6年生	土	10	5/12～7/14	午後1時～2時30分	15人	6,100円
苦手克服体育教室		小学校3～6年生	土	10	5/12～7/14	午後3時～4時30分	15人	6,100円

申込期間：4月13日(金)～4月16日(月) 午前9時～午後8時30分に電話または直接窓口でお申し込みください。

抽選日時：4月17日(火) 午前10時～公開抽選

4月17日(火)午後2時～18日(水)午後8時30分に抽選結果を電話でご確認ください。

納入期間：4月18日(水)～4月22日(日) 午前9時～午後8時

申込先・詳細：清田区体育館・温水プール（平岡1条5丁目）☎882-9500



健康増進フロアの土曜日開放について

区役所3階健康増進フロアでは土曜日の開放を行っています。

開放日時 毎週土曜日 午前9時30分～午後4時
(正午～午後1時は閉館いたします)
※ただし、4月7日、5月5日、7月7日、14日、21日、
11月3日、12月29日はお休みですご注意ください。

①運動教室
・ダンベルとストレッチ（筋肉づくり）
運動初心者向き
午前10時30分～11時20分
・リズムウオーキング
運動経験者向き
午後2時～2時50分
②運動機器の使用
開館中の運動機器の使用は運動指導員の指示に従ってください。なお、運動教室の実施時間帯には運動機器の使用はできません。



運動教室のお知らせ

保健センターでは、これから運動を始めたい方のきっかけづくりとして、運動教室を行っています。4月から日程・時間帯が変わりますのでご注意ください。

内容	日時
～歩き方から自分を変える～ 「エクササイズウオーキング」 ウオーキング中心の教室 エクササイズウオーキングの基礎 ～実践、ストレッチなど。	第1火曜日 午後2時30分～3時30分 5月1日 6月5日 7月3日
～健康筋教室～ 「のび～るストレッチ」 基礎体力づくり中心の教室 筋力アップのための体操、リズム ウオーキング、ストレッチなど。	第3・4火曜日（7月は変則） 午後2時30分～3時30分 毎月どちらか1回を選んでご参加ください。 4月17日、24日 5月15日、22日 6月19日、26日 7月24日、31日



受付 午後2時から 会場 区役所3階健康増進フロア
受講料 無料 対象 区内にお住まいの40歳以上の方
参加方法 直接会場にお越しください。

持ち物 運動靴（土足禁止）、運動しやすい服装（更衣室あり）、汗ふきタオル、水分補給用飲料水、健康手帳（お持ちの方のみ）。すこやか健診を受け、要指導・要医療と判定され医療機関から連絡書を発行された方はその連絡書。

会場の都合により4月のエクササイズウオーキング、8月の両教室はお休み、7月は日程変更となりますのでご注意ください。

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)