

里塚・美しが丘地区センターからのお知らせ

里塚 2 条 5 丁目
☎ 888-5005

みんなの茶の間 オープンカレッジ

内容	①資産運用のツボ 講師：金融広報アドバイザー 有田 宏氏			
	②家族、そしてあなた自身の介護を考える～あなたが望む介護サービスとは～ 講師:清田区里美ネット講師 平井 照枝氏			
日時	5 月 10 日(月) 午後 1 時～ 3 時	対象	区内にお住まいかお勤めの 15 歳以上の方 (中・高校生を除く)	
定員	20 人	費用	無料	
申込	4月11日(日)からファクスまたはEメールでお申し込みください。 先着 申込先：清田区里美ネット金融学習グループ 横江 光良 ☎ 884-3673 FAX 884-3991 E HOMiraiNETTO@aol.com			

清田区体育館・温水プールからのお知らせ

平岡 1 条 5 丁目
☎ 882-9500

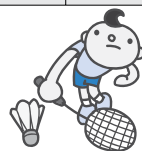
スポーツ教室の受講生募集

No.	種目名	対 象	予定期間 (曜日・回数)	実施時間	会 場 (所在地)	定員 (人)
583	少年少女バドミントン	小学校 3～6年生	5/13～7/15 (木・10)	午後6時30分 ～8時	平岡公園小学校 (平岡公園東5丁目)	15
584	少年少女バドミントン	小学校 3～6年生	5/8～7/24 (土・10)	午後0時45分 ～2時15分	美しが丘緑小学校 (美しが丘4条5丁目)	15
585	4・5・6歳体操	4～6歳児 (未就学児)	5/8～7/10 (土・10)	午後2時30分 ～3時30分	平岡公園小学校 (平岡公園東5丁目)	20
586	こども体操	小学校 1・2年生	5/8～7/10 (土・10)	午後3時30分 ～4時30分	平岡公園小学校 (平岡公園東5丁目)	10

申込方法 4月13日(火)～19日(月)に電話または直接窓口でお申し込みください(コース番号とコース名をお伝えください)。4月21日(水)午前10時に抽選を行いますので、21日(水)午後2時～22日(木)午後8時に抽選結果を電話でご確認ください。[抽選](#)

受講料 各6,100円。4月23日(金)～30日(金)午前9時～午後8時に納めてください。

その他 同一種目は一人1コースでお申し込みください。申し込み後のキャンセルは必ずご連絡ください。



個別サポートプログラム

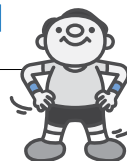
メディカルチェックや体力測定の結果を基に専門スタッフがマンツーマンでサポートします。
「これから運動を始めよう」という方にお勧めです。

No.	内容	日程	対象	定員	費用	申込方法
901	①メディカルフィットネスコース (運動指導3回、栄養指導1回)	参加者の皆さん と相談の上決定 (約3カ月間)	18歳以上で運動 習慣を身に付け たい方	各5人	16,500円	4月20日(火)～26日(月) までに電話または直接 窓口でお申し込みくだ さい。 抽選
902	②ヘルシーフィットネスコース (運動指導3回、栄養指導1回)				11,000円	
903	③肩こり・ひざ痛・腰痛予防コース (運動指導4回)				11,000円	

上記費用のほか、毎回施設利用料が必要です。健康チェックの結果により受講いただけない場合があります。

①のメディカルチェックは中央健康づくりセンター(中央区南3条西11丁目)で行います。

②、③は体力測定(事前・事後)を実施します。



膝・肩こり予防教室

日時	5月18日(火)～8月3日(火) 午後1時30分～3時(毎週火曜日・全12回)			※体力測定(事前・事後)あり	
対象	18歳以上でひざの痛み、肩こりの予防に関心のある方(運動制限のない方)				定員 20人
費用	11,000円(65歳以上の方は9,600円) ※このほか毎回施設使用料(一般390円、65歳以上の方130円)が必要です。				
申込方法	4月21日(水)～27日(火)に電話または直接窓口でお申し込みください。 抽選				