



## 姿勢改善体操講座

申込先・詳細 清田老人福祉センター(清田3条3丁目) ☎ 885-8500  
(休館日 12月29日～1月3日、祝日、第1土曜日)

日 1月31日(火) 午後1時～2時 対 どなたでも受講できます。定 60人 ¥ 無料  
申 1月16日(月)から電話または窓口でお申し込みください。**先着**

## 里塚・美しが丘地区センター

里塚2条5丁目 ☎ 888-5005  
休館日 12月29日～1月3日

### アートステージ・遊びの広場

冬をみんなで楽しもう！ 気軽にご参加ください。

内容 地区センターで活動中のサークルによるステージ発表、屋上冬遊び、ゲーム、模擬店、フリーマーケット

日時 2月5日(日) 午前10時～午後2時

申込 不要。フリーマーケットの出店をご希望の方(対象:区内または近隣にお住まいの方)は1月12日(木)～16日(月)の午前9時～午後8時に窓口でお申し込みください(500円、全8ブース)。**先着**

その他 当日お手伝いをしていただけるボランティアの方を募集しています。



### みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ①住まい方・暮らし方「高齢者向け住宅について」

講師 金融広報アドバイザー 横井 規子氏

②「争続」にしないための遺言書

講師 行政書士 八重樫 洋平氏

日時 2月13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(中学・高校生を除く)

定員 20人

費用 無料

申込 1月11日(水)から下記へファクスまたはEメールでお申し込みください。**先着**

清田区里美ネット金融学習グループ 高橋 寿巳

☎ 884-3673 FAX 884-3991 E HOMiraiNETTO@aol.com

### ラウンジマーケット出店者募集

「防災フェスタ&セミナー」のイベントに合わせて開催するフリーマーケットの出店者を募集します。

日時 2月23日(木) 午前10時～午後2時

対象 区内または近隣にお住まいの方

費用 500円 ※今回は有料です。

申込 1月23日(月)～2月4日(土)の午前9時～午後8時に窓口でお申し込みください(全8ブース)。**先着**

### 手作りマーケット出店者募集

日時 3月10日(土) 午前10時30分～午後3時

対象 区内または近隣にお住まいの方

費用 1,200円(1ブース:45cm×180cmの机1台分)

700円(半ブース:45cm×90cm)

申込 1月16日(月)～1月30日(月)の午前9時～午後8時に窓口でお申し込みください(全33ブース)。**先着**

その他 対面販売になります。委託販売をご希望の方は別途ご相談ください。

## 清田区体育館・温水プール

平岡1条5丁目 ☎ 882-9500  
休館日 12月29日～1月3日、第2月曜日

施設利用料 一般390円、高校生230円、65歳以上130円

### 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。

内容 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)

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)

③肩こり・ひざ痛・腰痛予防コース(運動指導4回)

日時 1月20日(金)以降開始(開始日より3カ月間)

対象 18歳以上で運動習慣を身に付けたい方

費用 ①16,500円 ②③各11,000円 別途、毎回施設利用料が必要。

定員 ①～③合わせて5人

申込 1月11日(水)～17日(火)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

その他 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。②③は体力測定(事前・事後)を実施します。

### ピンポイントテニス「ネットプレー」

日時 2月7日・14日・21日(火曜日、全3回)

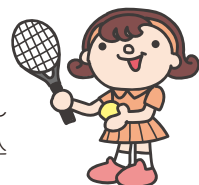
午後3時10分～4時10分

対象 16歳～64歳の方(中上級以上)

定員・費用 6人・2,400円 別途、毎回

施設利用料が必要。

申込 1月11日(水)～17日(火)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**



### コツコツ貯筋体操

筋力トレーニングを中心に、ストレッチやバランストレーニングなどを行う教室です。

日時 1月26日・2月2日・9日・16日・23日・3月1日・8日・15日(木曜日、全8回) 午後1時30分～2時30分

対象 運動に制限のない16歳以上の方

定員・費用 10人・5,200円 別途、毎回施設利用料が必要。

申込 1月11日(水)～15日(日)の午前9時～午後8時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

広告