

**申し込み時の
必要事項**

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
 ⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
 ⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

健康づくりセンター

■中央健康づくりセンター 〒060-0063 中央区南3西11 ☎562-8700 FAX 562-2130 E central-school@shsf.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
女性の フレッシュ健診	健康診断(血液検査など)と骨粗しょう症検診の同時受診	9/25～10/16の火曜(10/9を除く)8時30分～12時	市内に居住か通勤する18歳～39歳の女性 各日30人。 2,000円	9/14(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。 9/12(水)からHPでも受け付け
転倒予防教室	下肢の筋力アップと骨量を保つ食生活で、転ばない体をつくる	初回測定=10/3(水)か4(木)、運動=10/5～11/30の火・金曜(11/23を除く)14時10分～15時30分。全16回、終回測定=12/5(水)か6(木)	16人。12,200円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/20(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
膝すこやか 体操教室 しっかりコース	膝関節の痛みなどの予防・改善のためのストレッチや筋力トレーニング	10/5～12/28の火・金曜(11/23を除く)10時～11時30分。全24回	膝に不安があり運動制限のない方24人。 16,500円	
肩のこりと 集中講座	肩凝りの予防や改善のための運動	①10/6～12/15の土曜(11/3を除く)16時10分～17時20分、 ②10/25～12/27の木曜16時～17時10分。いずれも全10回	各15人。 5,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、①は9/20(木)、②は10/9(火)(いずれも必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)②の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
アロマ de リラクゼーション	アロマで癒やされながらストレッチを行い、身体をリフレッシュ	10/13～11/17の土曜(11/3を除く)12時45分～14時。全5回	20歳以上の女性15人。 3,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/28(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
腰痛予防教室	運動で腰痛の予防・改善を行う	10/16～来年3/12の火曜(1/1を除く)14時10分～15時30分。全21回	腰痛の症状があり運動に支障のない方20人。13,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、10/4(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
お父さんのための ナイトフィットネス	働き盛りの方の体力維持・増進と肥満予防のためのフィットネス	①10/25～11/29の木曜19時15分～20時15分、②10/26～12/7の金曜(11/23を除く)19時～20時、③10/27～12/8の土曜(11/3を除く)18時～19時。いずれも全6回	20歳以上の方各20人。 3,200円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、10/10(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
のびのびキッズ 体育教室 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運動を遊びながら楽しく習得	10/24～12/12の水曜15時30分～16時30分、16時40分～17時40分。いずれも全8回	4歳～6歳の未就学児各21人。 5,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、10/9(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
すくすくキッズ 体操教室 子ども	運動する機会をつくり、体を動かすことの楽しさを体感	10/25～12/13の木曜15時30分～16時15分、16時30分～17時15分。いずれも全8回	3歳～5歳の方各21人。 5,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、10/10(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)

やまびこ座

〒065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
キャスト・ スタッフ募集	来年2月の人形劇フェスティバルのキャストとスタッフ。①日本昔話より②プレーメンの音楽隊	10月から制作、けいこを開始。①は平日日中、②は平日夜間、土・日曜、祝日	16歳以上の方。無料	はがきを上欄必要事項と職業、希望職種(キャストかスタッフ)、希望作品を記入し、9/20(木)(必着)までにやまびこ座へ。選考あり
公演 子ども 要確認	直接会場 有料 【人形劇】①9/17(祝)11時、14時=ひよっこ「うぬぼれねずみのちゅう」「あかずきん」ほか ②10/6(土)14時、7(日)11時、14時=タックル「しりとりなサイ」ほか 【児童劇】③9/14(金)19時、15(土)13時、19時、16(日)13時=道演集札幌ブロック合同公演「石川一座の旅」(前売りあり) ④9/29(土)14時、30(日)11時、14時=東区市民劇団育成事業発表公演「おしばいたまてぼ vol.3」 【ミュージカル】⑤9/22(祝)、23(日)、11時、14時30分=劇団Kiss's「ナイチンゲール」			

こぐま座

〒064-0931 中央区中島公園内 ☎512-6886 FAX 512-6886

行事名	内容
公演 子ども 要確認	直接会場 有料 【人形劇】①9/15(土)、16(日)11時、14時、17(祝)11時=ブランコ「山姥と小僧さん」「あっちゃんとおそぼう」 ②9/22(祝)11時、14時、23(日)11時=夢運「ともだちや」ほか ③9/26(水)、27(木)11時=グ・こぶた「幼児のためのちいさな劇場」(要予約。9/11(火)から☎) ④9/29(土)11時、14時=ばびぶ & ボクラ「ホットケーキころころ」「かさじぞう」ほか ⑤9/30(日)11時、14時=ばびぶ & 劇団そうた「1びきのこぶた」「森の紙芝居屋さん」ほか ⑥10/6(土)、7(日)、8(祝)14時=こぐま座人形劇講座発表会「13! スクランプルシアター」