

**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	9/20(金)、10/1(火)、8(火)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	9/17(火)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)9/13(金)からHPでも受け付け
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	10/2～30の水曜18時30分～19時45分。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、9/17(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
からだスッキリ! 肥満改善教室	生活習慣を見直し、運動の機会を増やすことで肥満を予防・改善	初回健診=10/2(火)か3(水)、運動=10/8～12/24の火曜14時10分～15時30分。全12回、終回健診=12/25(火)か26(水)	体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方16人。13,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、健診希望日(初回、終回とも)を記入し、9/24(火)(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	10/8～12/27の火・金曜10時～11時30分。全24回	17人。15,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、9/24(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
わくわく倶楽部	体力と身体の機能向上を目的とした運動	10/9～12/18の水曜14時～15時30分。全11回	65歳以上の方24人。7,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/26(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
腰痛予防運動教室	運動で腰痛の予防・改善	10/18～来年3/14の金曜(1/3除く)14時10分～15時30分。全21回	腰痛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、10/3(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
親子でフィットネス 子ども	親子で楽しく体を動かす	10/5～12/21の土曜(11/23除く)10時～11時。全11回	歩行ができる3歳以下の子と親15組30人。7,700円	はがき、E、直接。上欄必要事項(氏名、生年月日は参加者全員)を記入し、9/24(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
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	10/16～12/25の水曜15時30分～16時30分 か、16時40分～17時40分。いずれも全11回	4歳～6歳の未就学児各21人。8,000円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、10/2(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	10/17～12/26の木曜15時30分～16時15分 か 16時30分～17時15分。いずれも全11回	3歳～5歳の方各24人。7,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、10/4(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
幼児フィットネス 子ども	リズム運動や、とび箱やマットを使用した運動	10/17～12/26の木曜16時15分～17時15分。全11回	3歳～5歳の方20人。8,200円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、10/4(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)

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
人形浄瑠璃 三人遣い体験	1体の人形を3人で動かす方法を学ぶ	9/28(土)・29(日)10時～15時。全2回	小学4年～高校生30人。無料	9/11(水)からやまびこ座へ☎。(先着)
公演 子ども 要確認	直接会場 有料 【児童劇】①9/14(土)18時30分、15(日)、16(月)13時30分=劇団一揆「After 1945」(前売りあり) ②10/5(土)14時=知的障がい者演劇実行委員会「月のおひめさま」ほか ③10/6(日)14時=語り動く響き公演ふしぎな音楽とダンスで作る物語「クモのイト」「ふしぎな民族楽器」 【人形劇】④9/21(土)、22(日)11時、14時、23(月)11時=プランコ「あっちゃんとおそぼう」「ガチョウの子」			

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

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
めざせ! ピザ窯マスター	手作りの窯でピザ作り	9/28(土)13時30分～15時	高校生以下の方20人。未就学児は保護者同伴。1人300円	9/11(水)からこぐま座へ☎。(先着)。会場は中島児童会館(中央区中島公園内)
公演 子ども 要確認	直接会場 有料 【人形劇】①9/28(土)、29(日)11時、14時=パステル「花さかしいさん」ほか ②10/5(土)14時、6(日)11時、14時=タックル「ヘビは早口」「しりとりなサイ」ほか			