


**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

中央図書館 〒064-8516 中央区南22西13 ☎512-7320 FAX 512-5783

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
てとてプロジェクト	国連の難民支援に関するパネル展など	4/2(水)～15(火)	無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎512-7330
サイエンスフォーラム	銅の抗菌、殺菌作用などの講演	4/19(土)14時～16時	無料	
本となかよし！コンサート <small>子ども</small>	本にちなんだ曲を、ハンドベルなどで演奏	4/12(土)10時～14時	小学生以下の方。無料	
ねこやなぎ春のおたのしみ会 <small>子ども</small>	大型の絵本の読み聞かせやパネルシアターなど	4/26(土)14時～15時	小学4年以下の方。無料	当日直接会場へ
一日司書体験 <small>子ども</small>	図書の貸し出しや返本、書棚整理などを体験	①5/10(土)、②17(土)。いずれも14時～16時	小学3年～6年各8人。無料	往復はがきに上欄必要事項を記入し、①は4/21(月)、②は28(月)(いずれも消印有効)までに中央図書館へ。 <small>(抽選)</small>
おはなしマルシェ <small>子ども</small>	<p>内容 春にちなんだおはなし会や折り紙などを行います</p> <p>日時 4/13(日)10時30分～12時</p> <p>対象 小学2年以下の方80人</p> <p>費用 無料</p> <p>申込・備考 当日会場へ直接。<small>(先着)</small>。問い合わせは☎512-7330</p>	 <p>注目!!</p>		

健康づくりセンター ※運動に関する講座は、別途施設利用料が必要

■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	4/15(火)、22(火)、5/13(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30人。2,000円	4/12(土)から中央健康づくりセンターへ☎。 <small>(先着)</small> 。4/11(金)からHPでも受け付け
お母さんのためのフィットネス	有酸素運動と筋力トレーニング、身体のバランスを整えるフィットネス	4/30～6/18の水曜 15時40分～16時20分、17時5分～17時45分。いずれも全8回	18歳以上の女性各10人。4,210円	はがき、 E 、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/17(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 <small>(抽選)</small>
からだスッキリ！肥満改善教室	生活習慣を見直し、運動機会を増やすことで肥満を予防・改善する	初回健診=5/7(水)、8(木)、10(土)。運動=5/13～7/29の火曜 14時10分～15時30分。全12回。終回健診=7/30(水)、31(木)、8/2(土)	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。13,700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、4/22(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 <small>(抽選)</small>
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	5/14～6/11の水曜 18時35分～19時45分。全5回	20歳以上の女性15人。2,880円	はがき、 E 、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/24(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 <small>(抽選)</small>
疾患別対応プログラム教室	高血圧や糖尿病、関節疾患などを運動で予防・改善	5/15～7/31の木曜 13時30分～15時。全12回	心臓疾患がなく、運動に支障のない方10人。9,860円	はがき、 E 、直接。上欄必要事項と疾患名、生年月日、性別を記入し、4/24(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 <small>(抽選)</small>
肩のコリとり集中講座	運動で肩凝りの予防・改善を行う	5/17～7/19の土曜 16時～17時10分。全10回	肩凝りの症状に悩む方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、4/25(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 <small>(抽選)</small>

広告