

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 ※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	3/17~4/14の火曜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	3/12(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着) 3/11(水)からHPでも受け付け
体力測定	体力測定などを行い、個別に運動計画を作成	3/29(日)9時~11時	18歳以上の方5人。2,500円	3/11(水)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)
膝すこやか 体操教室	膝関節の痛みの予防、改善を目的としたストレッチや筋力トレーニング	4/7~6/23の火・金曜10時~11時30分。全22回	膝に不安があり、運動に制限のない方20人。13,080円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
ひざ腰すこやか 体操教室	膝や腰関節の痛みを予防、改善するためのストレッチや筋力トレーニング	①4/8~6/24の水曜10時~11時30分、②4/14~6/23の火曜13時30分~14時45分。いずれも全10回	膝や腰に不安があり、運動に制限のない方各10人。8,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は①は白石区体育館(白石区南郷通6北)、②は南区体育館(南区川沿4の2)か、清田区体育館・温水プール(清田区平岡1の5)
介護予防 筋トレクラブ	脚などの筋肉をしっかり鍛えて介護予防	4/9~6/18の木曜10時~11時30分。全11回	65歳以上で、運動に制限のない方10人。8,670円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
ビューティー 運動塾	有酸素運動を中心に、体の引き締めや、肥満を防止する運動	4/9~6/25の木曜14時30分~15時45分。全11回	20歳以上の女性15人。7,010円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は白石区体育館(白石区南郷通6北)
膝げんき 体操教室	膝関節の痛みの予防、改善のためのストレッチや筋力トレーニング	①4/14~9/8の火曜13時30分~15時。全21回、②4/16~9/24の木曜13時30分~15時。か、4/17~9/25の金曜13時30分~15時。いずれも全23回	膝に不安があり、運動に制限のない方各20人。①は12,150円、②は13,280円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は①は東健康づくりセンター(東区北10東7)
お父さんの ナイト フィットネス	働き盛りの方の体力維持・増進、肥満予防を目的としたフィットネス	4/16~5/21の木曜19時15分~20時15分。か、4/18~5/23の土曜18時~19時。いずれも全6回	20歳以上の方各15人。3,210円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/1(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
お父さんの シェイプアップ フィットネス	体の引き締め、減量を目的としたフィットネス	4/17~5/22の金曜19時15分~20時15分。全6回	20歳以上の方15人。3,210円	
腰痛予防 運動教室	腰痛の予防、改善のための運動	4/17~9/25の金曜14時10分~15時30分。全23回	運動に支障のない方35人。10,890円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(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 体操教室 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運動を遊びながら楽しく習得	4/8~7/1の水曜15時30分~16時30分。か、16時45分~17時45分。いずれも全11回	4歳以上の未就学児各24人。7,840円	
キネティック キッズ 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運動で遊びながら、さまざまな動きを体験	①4/9~6/25の木曜15時45分~16時45分、②4/9~6/25の木曜16時50分~17時50分、③4/11~6/27の土曜9時50分~10時50分。いずれも全11回	①は4歳以上の未就学児、②は小学1年~2年、③は2歳6カ月~4歳各30人。いずれも8,670円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/13(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)
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	4/16~6/25の木曜15時30分~16時15分、16時30分~17時15分。いずれも全11回	3歳~5歳各30人。7,010円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
運動教室 要確認	<p>要申込有料。いずれも全11回。申し込みは3/13(金)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。</p> <p>④⑤⑫⑬⑯⑰⑱⑳㉑の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)</p> <p>【4/7(水)開講】①座って健康体操 ②二十四式太極拳 ③ピラティス ④ジュニアヒップホップ ⑤ソフトヨガ</p> <p>【4/8(木)開講】⑥シルバーエクササイズ ⑦リンパコンディショニング ⑧やさしいピラティス ⑨二十四式太極拳</p> <p>⑩ストレッチヨガ ⑪股関節症対応ボール体操 ⑫こどものストレッチパレエ ⑬股関節症対応ボール体操</p> <p>【4/9(金)開講】⑭ストレッチ体操 ⑮ステップ&amp;骨盤コンディショニング ⑯健美操 ⑰シンプルエアロPLUSダンベル</p> <p>⑱おとなのストレッチパレエ</p> <p>【4/10(土)開講】⑲骨盤調整ヨガ ⑳ステップex&amp;バーベル ㉑ジャズヒップホップ(キッズ、ジュニア) ㉒ジュニアヒップホップ</p> <p>【4/11(日)開講】㉓健美操 ㉔体質改善PLUSヨガ ㉕ステップエクササイズ ㉖ソフトヨガ</p> <p>㉗お父さんのためのメタボ予防エクササイズ</p>			