

東区体育館から

☎(75) 5250

一般開放のお知らせ
各種スポーツの一般開放をしています。ぜひご利用ください。

ミニテニス・バウンドテニス
毎週月曜、午後1時～5時。

ゴルフ（スポンジボール打ち放題） 毎週金曜、午後1時～5時。 ゴルフクラブ、運動靴は各自ご持参ください。
卓球マシン（指導員による技術指導あり） 毎週木曜、午後1時～4時。

トレーニングしませんか
トレーニング室では各種ト

あけましておめでとうございます

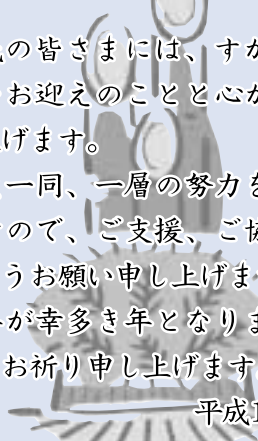
区民の皆さまには、すがすがしい新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

職員一同、一層の努力をします。職員一同、一層の努力をします。職員一同、一層の努力をします。

新年が幸多き年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

平成14年 元旦

東区長 牧野勝幸



レーニング器具を設置しており、毎週火・木・土の夜間の一部では指導員を配置しています。器具の使い方など、気軽にご相談ください。
小・中学生の利用（入室）はできません。

違法・迷惑駐車はやめましょう

- 路上駐車は、除雪や排雪作業の妨げになり、地域の皆さんに大変迷惑がかかりますので、車は所定の保管場所に正しく駐車しましょう。
- 路上駐車は、子供やお年寄り、そして運転する人の視界を遮り、交通事故の原因となります。
- 歩道に乗り上げて駐車することは、違法となりますので絶対にやめましょう。

東区役所・東警察署
東区交通安全運動推進委員会

東保健センターから

☎(71) 3211

胃がん・大腸がん検診

日程 1月10日。

対象 40歳以上の方。

費用 800円（70歳以上の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料になります。）

各種証明書をお持ちください。

申込電話予約制。東保健センター（健康推進係）へお申し込みください。

機能訓練の参加者募集

脳卒中の後遺症などにより体が不自由になっている方に

生活習慣病の相談を実施しています。

元気に長生きするためには生活習慣病の予防が欠かせません。すこやか健診などで相談が必要と判定された方、保健センターに相談してみませんか。

相談日 毎月第1～第4金曜日（午後1時から1時間程度）。

定員 毎日10人。

費用 無料。

申込電話予約制。東保健センター（健康推進係）へお申し込みください。

医師や理学療法士などが週2回程度、心身の機能の維持、向上のため、通所の機能訓練を行います。

対象区内に居住する40歳以上の在宅療養者10人程度（介護保険の通所サービスの利用者は、原則として該当しません）。

内容 転倒予防、体力増進などを目的とした体操、レクリエーション、創作活動など。

会場 東区老人福祉センター（北41条東14丁目/地下鉄東豊線「栄町駅」下車3番出口から徒歩5分）。

費用 無料。

申込 東保健センター窓口にある申込書に、必要事項を記入のうえ、東保健センター（健康推進係）へお申し込みください。

生活習慣病の相談を実施しています。

元気に長生きするためには生活習慣病の予防が欠かせません。すこやか健診などで相談が必要と判定された方、保健センターに相談してみませんか。

相談日 毎月第1～第4金曜日（午後1時から1時間程度）。

定員 毎日10人。

費用 無料。

申込電話予約制。東保健センター（健康推進係）へお申し込みください。

医師や理学療法士などが週2回程度、心身の機能の維持、向上のため、通所の機能訓練を行います。

対象区内に居住する40歳以上の在宅療養者10人程度（介護保険の通所サービスの利用者は、原則として該当しません）。

内容 転倒予防、体力増進などを目的とした体操、レクリエーション、創作活動など。

会場 東区老人福祉センター（北41条東14丁目/地下鉄東豊線「栄町駅」下車3番出口から徒歩5分）。

費用 無料。

申込 東保健センター窓口にある申込書に、必要事項を記入のうえ、東保健センター（健康推進係）へお申し込みください。

防災グッズ・パネル展開催

1月17日は「防災とボランティアの日」
1月15～21日は「防災とボランティア週間」

- 期間 1月16日(水)午後1時～21日(月)午後4時
- 会場 東区民センター1階ロビー

平成7年1月に発生した、阪神・淡路大震災から早くも7年が経過しようとしています。東区では、この機会に防災活動などの写真や災害時に役立つグッズを一堂に集めた「防災グッズ・パネル展」を開催します。ぜひご覧ください。

- 詳細 総務企画課庶務係
☎741-2400 内線213

