

申し込み時の ①行事名(日時・曜日・コースなども) ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢、性別  
 必要事項 ⑤電話番号 ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑦返信先(往復はがきの場合)

**運動指導教室**

①中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)

種目	曜日	開始時間	定員
たのしくフィットネス	火	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	火	午後1時	50人
ボディコンバット	火	午後7時	40人
段々貯筋術	金	午後1時	35人
ボディパンプ	木	午後7時	45人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	水	午前9時50分	45人
ダンベル&ストレッチ	水	午後1時	45人
ステップ・エクササイズ	水	午後7時	45人
	木	午前11時	45人
ステップ・エクササイズ	土	午前11時	45人
	金	午前9時50分	45人
らくらくステップ	金	午前9時50分	45人
腰痛体操(現在痛みのない方)	木	午前9時50分	40人
ボクシングエクササイズ	金	午後7時	45人
ジャザサイズ	土	午後1時	45人
健美操	土	午前9時50分	45人

②東健康づくりセンター会場(東区北10東7)

種目	曜日	開始時間	定員
ダンベル&ストレッチ	火	午前10時30分	40人
ステップ・エクササイズ	火	午後6時30分	35人
	水	午前10時30分	35人
シンブリー・ジャザサイズ	木	午前11時	30人
健美操	金	午前10時30分	40人

③西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)

種目	曜日	開始時間	定員
いきいき健康体操	火	午前9時50分	45人
ダンベル&ストレッチ	火	午後1時	45人
ボクシングエクササイズ	火	午後7時	45人
健美操	水	午前9時50分	45人
シェイプアップ体操	水	午前11時	45人
ステップ・エクササイズ	水	午後7時	45人
	金	午前11時	45人
リフレッシュ・パンチ&キック	土	午後1時	45人
らくらくステップ	木	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	木	午後1時	50人
かんたんヒップホップ	木	午後2時10分	45人
ボディパンプ	木	午後7時	40人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	金	午前9時50分	45人
ジャザサイズ	金	午後7時	45人
ほのぼの気功	土	午前9時50分	45人
シェイプアップサーキット	土	午前11時	35人

①②の申し込みは中央健康づくりセンターへ  
 ③の申し込みは西健康づくりセンターへ

骨粗しょう症検診  
 日時 3月19日からの火曜午後1時〜2時  
 会場 中央健康づくりセンター(17階)



健康

予防接種を受けましょう  
 市が無料で実施している予防接種は下表の通りです。  
 1歳の誕生日を過ぎたら、麻しんの予防接種を優先して受けましょう。予防接種についての詳しい内容やご不明な点につきましては、お問い合わせください。  
 詳細 区役所(17階)、ただし、東区は(71)3211、南区は(58)5211(地域保健課)

子どもの定期予防接種の種類と対象年齢

種類	接種対象年齢(望ましい接種年齢)	接種回数	実施期間	実施場所
ポリオ	生後3~90日未満(生後3~18月)	2回	5月・10月	保健センター
3種混合百日咳、ジフテリア、破傷風	1期初回	生後3~90日未満(生後3~12月)	3~8週間 間隔で3回	委託 医療機関
	1期追加	生後3~90日未満(初回終了後12~18月)		
	2期 2種混合(ジフテリア、破傷風)	11~13歳未満(小学6年生)		
麻しん(はしか)	生後12~90日未満(生後12~24月)	1回	通年	委託 医療機関
風しん	生後12~90日未満(生後12~36月)	1回	通年	
	昭和62年10月1日までに生まれた14~16歳未満			
BCG	生後3~48月未満(生後3~12月)			保健センター

対象・費用40歳以上の女性、1日30人。千円。  
 申込往復はがきを上欄必要事項を記入して郵送。3月11日(月)〜18日(月)の消印がある往復はがきに受診日時を記載して返送します(受け付け順)。  
 申込先(詳細) 中央健康づくりセンター(562)8700

夜間エイズ検査  
 内容無料の匿名検査(結果は1週間後)と相談。  
 日時 3月18日(月)午後4時〜8時  
 会場 東保健センター(東区北10東7)。  
 申込エイズ専用電話(723)8700

申込先(詳細) 西健康づくりセンター(618)8700

開講期間 4〜6月。いずれも週1回1時間で全11回。  
 内容上表の通り。  
 費用 6千600円。  
 申込はがきを上欄必要事項と生年月日、会場名、希望の日・時間を記入し、3月15日(金)(必着)までに中央健康づくりセンター(17階)へ郵送(ただし西健康づくりセンター(〒063 0841 西区八軒1西1)へ(618)8700)実施分は同センターへ郵送(抽選)はがき1枚に1人1教室。  
 詳細 中央健康づくりセンター(562)8700



精神療養講座  
 テーマ 精神障害者が、からだの病気になった時。  
 日時 3月16日(土)午後2時〜4時。  
 会場・定員 社会福祉総合センター(17階)。250人。  
 詳細 障害福祉課(211)2936  
 運動指導教室