

お知らせの見方

記号 ☎...電話 FAX...ファクス ㊦...Eメール ㊦...先着順 ㊦...多数時抽選
特に記載がないもの 無料(ただし入館料が必要な施設あり) 直接会場へ

運動指導教室

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		午後1時	50人
ボディコンバット		午後7時	45人
段々筋筋術	金	午後1時	35人
ボディパンブ	木	午後7時	40人
シルバーエクササイズ(60歳以上対象)	水	午前9時50分	各45人
ダンベル <small>アップ</small> &ストレッチ		午後1時	
ステップエクササイズ		午後7時	
ステップエクササイズ	木	午前11時	各45人
らくらくステップ	土	午前11時	
腰痛体操(現在痛みのない方対象)	金	午前9時50分	40人
ボクシングエクササイズ	金	午後7時	各45人
ジャザサイズ	土	午後1時	
健美操		午前9時50分	

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 <small>アップ</small> &ストレッチ	火	午前10時30分	40人
ステップエクササイズ		午後6時30分	各35人
ステップエクササイズ	水	午前10時30分	各35人
シンブリージャザサイズ	木	午前11時	
健美操	金	午前10時30分	40人

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	各45人
ダンベル <small>アップ</small> &ストレッチ		午後1時	
ボクシングエクササイズ		午後7時	
健美操	水	午前9時50分	各45人
シェイプアップ体操		午前11時	
ステップエクササイズ		午後7時	
ステップエクササイズ	金	午前11時	各45人
らくらくステップ(初心者・中高年対象)	木	午前9時50分	
二十四式太極拳		午後1時	
かんたんヒップホップ		午後2時10分	
ボディパンブ	金	午後7時	40人
シルバーエクササイズ(60歳以上対象)		午前9時50分	
ジャザサイズ		午後7時	
ほのぼの気功	土	午前9時50分	各45人
シェイプアップサーキット		午前11時	
リフレッシュ!パンチ&キック		午後1時	

の申し込みは中央健康づくりセンターへ
の申し込みは西健康づくりセンターへ

会教育担当課へ電話(先着) 4583
【詳細】 社会教育担当課 ☎(214) 4583
 親子教室(ニコニコクラブ)
 親子で楽しく遊びます。
日時 ①10月2日(水)23日の水曜、②10月3日(木)24日の木曜。それぞれ午前コース(午前10時30分~11時30分)と午後コース(午後1時30分~2時30分)。10月12日(土)に合同遠足あり。全5回。
会場 ちえりあ。
対象・費用 2歳児(9月現在)とその親。各コース10組5千円。
申込 往復はがき(上欄必要事項(氏名は親子とも)を記入し9月20日(金)(必着)までに青少年センターへ郵送。**【抽選】** 青少年センター(ちえりあ内/13階) ☎(671)4111

健康
 精神療養講座
 テーマ国に何を期待するか、これからの精神保健福祉。
日時 9月21日(土)午後2時~4時。
会場 社会福祉総合センター(13階)。
対象 精神疾患の患者とその家族(250人)。
【詳細】 障害福祉課 ☎(211)2936
 中央健康づくりセンター催し
【①健康教育講座】
 テーマ登山と栄養。
日時 9月20日(金)午後1時30分。定員50人。
【②おいしくスリムアップ】

内容栄養面から正しいダイエットの知識を身に付けます。
日時 10月3日(水)12月6日(木)10月3日(水)12月6日(木)の木・金曜。時間は日によって午前か午後。講話や女性センター(13階)での調理実習など全8回。健診は前後各1回。
対象 現在肥満もしくは肥満気味で重い疾患のない方30人。
費用 1万円。
【①②の申込】 ①は9月11日(水)から、②は24日(火)~26日(木)に電話。**【先着】**
【申込先・詳細】 中央健康づくりセンター(13階) ☎(562)8700
 運動指導教室
開講期間 10月~12月。いずれも週1回1時間(全11回)。
内容 左表の通り。
費用 各6千600円。
申込 はがき(上欄必要事項と生年月日、会場名、希望の曜

日・時間を記入し、9月14日(土)(必着)までに中央健康づくりセンター(13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) ☎(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
休日エイズ検査
 エイズに関する無料匿名検査と無料相談を実施。検査結果は1週間後にお知らせします。事前に電話で申し込みを。
日時 9月29日(日)午後1時~5時。
会場 中央保健センター(中央区南3西11)。
【申込先・詳細】 中央保健センター エイズ専用電話 ☎(552)8120

広告欄