

清田図書館から



本の昔ばなし「金たろう・おむすびころりん」(上映時間25分)。

①たのしいおはなしの会

◆日時 12月14日(土)午後2時30分、19日(木)午前10時30分。

◆会場 お話し室。

◆対象 お子さん(幼児から)とその保護者。

②たのしい映画会

◆日時 12月21日(土)午後2時30分。

◆上映作品 ジャングル大帝「赤い翼」(上映時間24分)、日

③たのしいクリスマス会

◆日時 12月21日(土)午後1時〜2時。

清田図書館休館のお知らせ

12月27日(金)は月末図書整理のため、12月29日(日)〜1月3日(金)は年末年始のため休館します。
※12月28日(土)は通常通り開館します。

詳細 清田図書館(区役所4階) ☎(889)2484

応急手当講習会に

参加しませんか



清田消防署では、より多くの方に応急手当への知識と方法を身に付けていただくため、平

成15年3月までの年末年始を除く祝日に、応急手当での講習会を開催しています。

12月の講習会は次の通り。

お一人での参加も大歓迎です。この機会にぜひ、ご体験ください。

◆内容 普通救命講習。3時

清田保健センター

からのお知らせ

がん検診(胃・大腸)を受けましょう



毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。

12月27日(金)までに電話で予約の上、お越しください。

◆日時 1月8日(水) 午前8時45分〜10時受け付け。

◆会場 区役所2階保健センター1。

◆対象 40歳以上の方。

◆費用 ①胃・大腸がん検診セット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。

なお、70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は()内の証明書を持参すると無料になります。

詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線522)

運動で健康づくりしませんか

教室	有酸素運動で体脂肪を減らそう A・Bどちらか一方のコースを選んで、ご参加ください。 初めての方は、初回に限り両方のコースに参加できます。		楽しくダンベル体操 健康づくりリーダー(清田Hi遊会)と一緒に、心地よい汗を流しませんか。
		Aコース リズムウォーキング教室	Bコース 健康貯筋教室 のび〜るストレッチ
内容	リズムウォーキング、ストレッチ体操、学習会。 ※より積極的に運動したい方向き。	軽いリズム体操、筋力を付けるストレッチ体操、ウォーキング練習。 ※運動に自信のない方、運動初心者向き。	ダンベル体操、リズムウォーキング、ストレッチ体操。
日時	1月7日(火) 午後2時〜3時30分(午後1時30分受け付け開始)。	12月24日(火)	12月17日(火)
会場	区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。		
対象	区内にお住まいの方。		
費用	無料。		
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。		
申込	当日直接会場にお越しください。		
詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)			

※教室の様子は、区民のページ8ページをご覧ください。