

里美ふれあいクラブからのお知らせ

講座名	内容等	日時	定員	受講料
①パソコン講座(初級) 「文字を入力してみよう!」	初めて文字を打って漢字変換まで挑戦!	9/5(月) 午前10時~正午	10人	①、②、③の講座とも受講料500円。受講が決定した方は、8月30日(火)までに窓口で納めてください(月~金曜の午前8時45分~午後5時15分)。期限までに受講料の納入がない場合は、キャンセルになります。一度納入いただいた受講料はお返しできませんのでご了承ください。
②パソコン講座(中級) 「メールの達人になろう!」	添付メールの受け取り方・送り方、怖いウイルスも知れば完璧!	9/12(月) 午前10時~正午	10人	
③ふれあいティータイム 「音楽療法を楽しもう!」	講師:住友幸子氏 グループホーム「トトロの森」代表	9/26(月) 午前10時~正午	20人	
※「トークdeランチ」はお休みさせていただきます。				
会場	里塚・美しが丘まちづくりセンター内「里美ふれあいクラブ」スペース。			
申込方法	8月22日(月)までに電話または直接窓口でお申し込みください(月~金曜の午前8時45分~午後5時15分)。申し込み多数の場合は抽選。当選者のみはがきで通知します。			
申込先・詳細: 里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条6丁目1-3里塚ノースヴィレッジ2階) ☎ 884-1210				

市税の納付は、
便利で安心な口座振替を

清田区体育館「スポーツ教室」の受講生を募集します

種目名	対象	回数	期間(予定)	実施時間	定員	受講料	種目名	対象	回数	期間(予定)	実施時間	定員	受講料
初心者バドミントン	一般	10	9/16~11/25	午前10時~正午	30人	7,000円 (5,600円)	こども体操	小学1~2年生	10	9/13~11/15	午後3時30分~4時30分	10人	6,100円
太極拳	一般	10	9/14~11/16	午後1時~2時30分	30人	5,100円 (4,100円)	お母さんと幼児の体操	2,3歳と母親	8	8/24~10/12	午後1時15分~2時15分	10組	4,800円
ヨガ	一般	10	8/31~11/2	午前9時30分~11時	30人	5,100円 (4,100円)		2歳と母親	8	8/23~10/11	午前10時~11時	10組	
	一般	10	8/31~11/2	午前11時10分~午後0時40分	30人	5,100円 (4,100円)		3歳と母親	8	8/23~10/11	午前11時15分~午後0時15分	10組	
健美操	一般	10	9/2~11/11	午前11時20分~午後0時20分	30人	5,100円 (4,100円)	お父さんと幼児の体操	2,3歳と父親	8	8/20~10/8	午前10時~11時	10組	4,800円
4・5・6歳体操	4~6歳	10	9/13~11/15	午後2時~3時	10人	6,100円	少年少女バドミントン教室	小学1~2年生	12	9/7~11/30	午後6時30分~8時	15人	5,800円
							苦手克服! 体育教室	小学1~2年生	12	9/3~12/17	午後3時~4時30分	10人	8,900円
申込方法							受講料等						
8月16日(火)~18日(木)午前9時~午後9時に電話または窓口でお申し込みください。応募多数の場合は、8月19日(金)午後1時から体育館ロビーで公開抽選を行います。 ※抽選結果を同日の午後2時~8時に電話でご確認ください。							8月20日(土)~26日(金)の午前9時~午後8時に体育館窓口で納入してください。 ※受講料の()内の金額は、高齢者(65歳以上)の方の受講料となりますので、年齢を証明できるものをお持ちください。また、受講料のほかに受講の都度、施設利用料(一般390円、高校生230円、高齢者130円)が必要となります。						
申込先・詳細: 清田区体育館・温水プール(平岡1条5丁目) ☎ 882-9500													

野菜料理教室



8月は野菜摂取強化月間です。1日350グラム以上の野菜摂取を目標に野菜の日(8月31日)に調理師直伝の野菜料理を作ってみませんか?
◆対象 区内にお住まいの方
◆日時 8月31日(水)午前10時~午後1時(午前9時45分受付開始)。
◆会場 区役所2階保健センター栄養実習室。
◆定員・費用 25人。無料。
◆持ち物 エプロン・三角きん。
◆申込方法 8月15日(月)~19日(金)の午前9時~午後5時に電話でお申し込みください(応募多数の場合は抽選)。
◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線522)

市民健康教室

医療と保健にまつわる話題の最新情報をテーマに、区内の医療機関の医師を招いて、講演会を開催します。
◆テーマ 「胃がん・大腸がんの最新情報と予防くあなたのおなかは大丈夫?」。
◆講師 医療法人 清田病院
◆日時 8月29日(月)午後2時~3時。
◆会場 区役所2階保健センター講堂。
◆費用 無料。
◆申込方法 当日、直接会場へお越しください。
◆詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線524)

たばこをやめたいと思いませんか?

禁煙を無理なく行える方法を個別にアドバイスします。効果的な方法で禁煙にチャレンジしてみませんか?
◆対象 区内にお住まいで、期間中2~3回程度保健センターに來所できる方。
◆期間 9月~11月。
◆会場 区役所2階保健センター。
◆定員・費用 20人。無料。
◆申込方法 8月11日(木)~19日(金)まで(土・日曜除く)の午前9時~午後5時に電話でお申し込みください(応募多数の場合は抽選)。
◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線522)