

■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
二十四式太極拳	火	午後1時	各50
	水	午後2時10分	
ボディコンバット	火	午後7時	45
シルバーエクササイズ(60歳以上)	水	午前9時50分	45
ダンベル&ストレッチ	水	午後1時	45
	水	午後7時	
リラクソヨガ	水	午後7時	各45
	土	午後1時	
ステップエクササイズ	木	午後1時	各45
	土	午前11時	
ボディパンプ	木	午後7時	40
らくらくステップ	金	午前9時50分	45
段々貯筋術	金	午後1時	35
ボクシングエクササイズ	金	午後7時	45
健美操	土	午前9時50分	50

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
リラクソヨガ	火	午前11時	40
健美操	木	午前9時50分	40
ダンベル&ストレッチ	木	午前11時	40

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
たのしくフィットネス	火	午後1時	45
ボクシングエクササイズ	火	午後7時	45
健美操	水	午前9時50分	50
シェイプアップ体操	水	午前11時	各45
	水	午後7時	
ステップエクササイズ	金	午前11時	各45
	土	午前11時	
らくらくステップ(おおむね55歳以上対象)	木	午前9時50分	45
二十四式太極拳	木	午後1時	50
リラクソヨガ	木	午後7時	各45
	土	午後6時	
シルバーエクササイズ(60歳以上対象)	金	午前9時50分	45
ヒップホップ	金	午後7時	45
ほのほの気功	土	午前9時50分	45
シェイプアップサーキット	土	午前11時	40
十二式太極拳	土	午後1時	50

※11/3(祝)、11/23(祝)は休講

食育推進フォーラム
 内容講演会、日本ハムファイターズのマスコットB・Bによる栄養教室など。
 日時10月1日(土)午前10時10分～正午。
 会場エルプラザ(1階)。
 定員320人。
 申込9月20日(火)までに市コールセンター☎(222)4894へ。



る18歳以上の方30人。
 申込往復はがきに上欄必要事項を記入し、9月20日(火)(必着)までに防災協会(〒003、0023白石区南郷通6北市民防災センター内)へ送付。(抽選)
 詳細 防災協会☎(861)121

家庭医学講座
 終了後、個人相談コーナー



06 地域保健課☎(211)23
06 遺伝相談
 内容専門医によるカウンセリングや情報の提供など。
 日時毎月第2火曜、第3金曜午後1時～4時。予約制。
 会場WEST19(1階)。
 申込保健管理課へ随時☎。
 詳細 保健管理課☎(622)5151

06 運動指導教室
 内容左表の通り。
 開講期間10月～12月。いずれも週1回1時間。全11回。
 費用6千600円。
 申込はがき(1人1枚1教室)直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9月13日(火)(必着)までに、①②は中央健康づくりセンター(〒060、0063中央区南3西11)へ、③は西健康づくりセンター(〒063、0841西区八軒1西1)へ。(抽選)
 詳細 中央健康づくりセンター

を設けます。
 テーマ子供の気管支ぜんそくとアトピー性皮膚炎。
 日時10月1日(土)午後1時30分～3時30分。
 会場医師会館(中央区大通西19)。
 詳細 地域保健課☎(211)2306

HP
 申込9月27日(火)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
 定員30人。
 費用2万円。
 会場中央健康づくりセンター(中央区南3西11)。
 1☎(562)8700

ひきしめ体操
 肥満改善などを目的としたプログラム。初回に健康診断と体力測定実施後、週2回の運動と栄養指導を行います。
 日時初回測定10月5日(水)、6日(木)のいずれか。午前8時45分～午後3時30分。運動10月11日～12月2日の火・金曜午後2時20分～3時30分。全16回。終回測定12月7日(水)、8日(木)のいずれか。

広告欄