

里美ふれあいクラブからのお知らせ

講座名	日時	定員	受講料
①パソコン講座(初級) 「便利な文字変換」 (文字入力できる方が対象)	2月6日(月) 午前10時～正午	10人	①、②の講座は500円。③の講座は無料。受講が決定した方は、1月27日(金)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) 「デジカメ撮影をパソコンに取り込もう!!」	2月13日(月) 午前10時～正午	10人	
③ふれあいティータイム 「ラウンドダンスに挑戦」	2月27日(月) 午前10時～正午	10人	
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	1月20日(金)までに電話または直接窓口でお申し込みください(祝日を除く月～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を行い、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			

除雪にご協力ください

清田区民センター

新春囲碁交流会

◆日時 1月29日(日)午前9時～午後3時30分

◆会場 区民センター(清田1条2丁目)2階集会室2・3

◆対象 区内にお住まいかお勤めの方。

◆定員 40人(先着順)。

◆参加料 無料(昼食を申し込む方は、昼食代300円を当日集めます)。

◆申込方法 1月11日(水)～16日(月)(土・日曜を含む)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口でお申し込みください。

その際、段・級をお聞きします。なお、定員に満たない場合は、締め切りを過ぎても受け付けを行い、定員になり次第締め切ります。

◆対戦方法 2グループに分けて、4局行います。



◆申込先・詳細 清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎(883)2050

清田区体育館「スポーツ教室」受講生募集!

種目名	対象	回数	期間(予定)	曜日	実施時間	定員	受講料
ゴルフ基礎	一般	8	2/9～3/30	木	午前9時20分～10時50分	26人	7,200円 (5,800円)
ゴルフ形成	一般	8	2/9～3/30	木	午前11時～午後0時30分	26人	7,200円 (5,800円)
ナイトテニス(基礎)	一般	7	2/7～3/28	火	午後7時～8時30分	10人	5,200円 (4,200円)
ナイトテニス(レベルアップ)	一般	8	2/8～3/29	水	午後7時～8時30分	10人	6,000円 (4,800円)
ヨガ	一般	8	2/8～3/29	水	午前9時30分～11時 午前11時10分～午後0時40分	30人	4,100円 (3,300円)
健美操	一般	7	2/17～3/31	金	午前11時20分～午後0時20分	30人	3,600円 (2,900円)
ダンベルシェイプアップ	一般	7	2/7～3/28	火	午後1時～2時	30人	3,600円 (2,900円)
4・5・6歳体操	4・6歳	8	1/17～3/7	火	午後2時～3時	10人	4,800円
子ども体操	小学生1・2年生	8	1/17～3/7	火	午後3時30分～4時30分	10人	4,800円
申込方法							
1月10日(火)～13日(金)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。申し込み多数の場合は、1月14日(土)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。							
受講料等							
1月15日(日)～20日(金)(4・5・6歳体操・子ども体操は1月17日(火)まで)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、中学生以下無料)が必要です。							
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							

迷惑駐車は絶対にやめましょう

生活習慣病予防週間のお知らせ

2月1日(水)～10日(金)は生活習慣病予防週間です。保健センターでは、この期間中にパネル展や簡易血糖測定、健康にまつわる講演会などを行います。費用は無料で予約も必要ありません。直接会場へお越しください。

①パネル展
◆日時 2月1日(水)～10日(金)午前8時45分～午後5時15分
◆会場 区役所2階保健センターロビー。

②*メタボリックシンドローム危険度チェック
◆日時 2月8日(水)午前9時～10時
◆会場 区役所2階保健センター計測室。

◆内容 簡易血糖測定、腹囲の計測、血圧測定。簡易血糖測定を希望される方は、当日の朝食を取らずにお越しください。

③市民健康教室「メタボリックシンドロームって何?」
◆日時 2月8日(水)午前10時～11時
◆会場 区役所2階保健センター講堂。

◆講師 医療法人社団五風会さつばろ香雪病院 橋本真一医師

◆詳細 地域保健課
◆申込先 地域健康づくり担当 ☎(883)2400(内線524)

※メタボリックシンドローム～内臓に脂肪が蓄積することにより高血圧、高脂血症、糖尿病など複数の病気を抱えた状態。