

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!

内容	日時	種目名	対象	回数	期間(予定)	曜日	実施時間	定員	受講料																																																												
脂肪燃焼教室「1・2・スリム」 運動の強さ...運動経験者向き リズムウオーキング、ボクササイズの動きを取り入れたエクササイズ、ストレッチなど。	1/10(火)、2/7(火)、3/7(火) 午後2時～3時30分	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)																																																												
健康貯筋教室「のび～るストレッチ」 運動の強さ...運動初心者向き リズムウオーキング、筋力アップのための体操、ストレッチなど。	1/17(火)、2/14(火)、2/21(火)、2/28(火) 午後2時～3時30分 ※毎月どちらか1回を選んでご参加ください。	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)																																																												
受付	午後1時30分から。	会場	区役所3階健康増進フロア。	費用	無料。	対象	区内にお住まいの40歳以上の方で、生活習慣病予防のための運動を実践したい方。	申込方法	事前の予約は不要です。直接会場にお越しください。																																																												
										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、水分補給用飲料、健康手帳(お持ちの方のみ)。																																																										
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="10">申込方法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="10">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。</td> </tr> <tr> <th colspan="10">受講料等</th> </tr> <tr> <td colspan="10">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。</td> </tr> <tr> <td colspan="10">※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。</td> </tr> <tr> <td colspan="10">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</td> </tr> </tbody> </table>										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									
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。
- 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

※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。