

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) 「編集や書式を設定してみよう！」	文字入力ができる方を対象に、コピーや貼り付け、保存、書体の変更など基本操作を勉強します。	3/6(月) 午前10時～正午	10人	①、②の講座とも受講料500円。受講が決定した方は、2月28日(火)までに窓口で納めてください(月～金の午前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) 「画像を加工してみよう！」	スムーズに文字入力ができる方を対象に、画像や文字の加工を勉強します。	3/13(月) 午前10時～正午	10人	
※「ふれあいティータイム」、「トークdeランチ」はお休みさせていただきます。				その他 「里美ふれあいクラブ」スペースでは、地域の方の趣味の作品などの発表コーナーを設置しており、地域の方の作品を募集しています。 また、里塚・美しが丘地区の情報誌「里美の風」に掲載する記事を募集していますので、ホットなニュースや身近な話題がありましたら、里塚・美しが丘まちづくりセンターにご連絡ください。
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	2月20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				

ちゃんと投票しなけりゃ、文句だつて言えない

がん検診(胃・大腸)

を受けましょう



保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を実施しています。
検診日の1週間前までに、電話で予約の上、お越しください。

- ◆日時 3月8日(水)午前8時45分～10時受け付け。
- ◆対象 40歳以上の方。
- ◆会場 区役所2階保健センター1。
- ◆費用

- ①胃・大腸がん検診セット千100円。
- ②胃がん検診のみ700円。
- ③大腸がん検診のみ600円。
- ◆その他 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。

申込先・詳細 地域保健課 健康推進係

☎(889)2400(内線522)

歩くスキー初心者教室

〜気軽に、楽しく、冬の健康づくり〜



区では、ウォーキングによる健康づくりを進めています。寒くて運動不足になるこの季節、歩くスキーをしませんか。歩くスキーは、体力づくりや生活習慣病予防に効果が高く、また、腰や膝、足関節への負担が小さいので、年齢を問わず楽しむことができます。ぜひ、気軽にご参加ください。

- ◆日時 2月24日(金)、27日(月)、3月1日(水)(3回1コース)午前9時～正午(午前8時50分から受け付け)。
- ◆会場 区役所、平岡公園など。
- ◆対象 歩くスキー初心者の方(医師から運動制限の指示を受けている方はご遠慮ください)。
- ◆定員・費用 40人・無料。
- ◆申込方法 2月17日(金)まで(土・日曜、祝日を除く)に電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。
- ◆その他 スキーをお持ちでない方にはお貸しします。

申込先・詳細 地域保健課 健康推進係

☎(889)2400(内線524)

広告欄