

里美ふれあいクラブからのお知らせ				
講座名	日時	定員	申込方法	その他
①パソコン講座(初級) 「ワードを使ってみよう！」 文字入力ができる方を対象に、表の入った文章を作ります。	6月5日(月) 午前10時～正午	10人	5月19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・休日を除く月～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を行い、当選者のみはがきで通知します。	
②パソコン講座(初級) 「エクセルを使ってみよう！」 文字入力ができる方を対象に、住所録を作ります。	6月12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。		里美ふれあいクラブでは、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。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。	
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				

区役所健康増進フロア 土曜日の開放について		
区役所3階健康増進フロアの土曜日の開放方法が変更になりました。また、日曜日の開放は中止します。		
◆開放日時 毎週土曜日(祝日・年末年始(12月29日～1月3日)を除く) 午前9時30分～正午、午後1時～4時		
運動教室	◆ダンベルとストレッチ 【筋肉づくり】 ※運動初心者向き 午前10時30分～11時20分	対象者 市内にお住まいの18歳以上の方 費用 無料 申込方法 事前の申し込みは不要です。直接会場にお越しください。 持ち物 運動靴(土足はご遠慮ください)、水分補給用の飲み物
	◆リズムウォーキング ※運動経験者向き 午後2時～2時50分	運動機器の使用について 使用にあたっては運動指導員の指示に従ってください。また、左記運動教室の時間帯は使用はできません。
	詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400 (内線525)	

健康的な食生活を学びながら、地域で食を通じた健康づくりを広めるボランティア活動を行う推進員を養成する講座です。あなたもぜひ受講して、一緒に楽しく活動しませんか。



食生活改善推進員養成講座の受講生募集
申込先・詳細 平岡まちづくりセンター ☎(883)7100

「捨てればごみ、使えば資源」。資源を再利用し、ごみを減らしましょう。
◆日時 5月28日(日)午前10時～午後2時。
◆会場 平岡地区会館(平岡7条3丁目)。
◆参加スペース 1区画2メートル×1.3メートル程度。
◆参加資格・費用 平岡地区にお住まいの方・無料。
◆申込方法 5月18日(木)まで(土・日曜、祝・休日を除く)に電話でお申し込みください。(申し込みが25店舗を超えた時は抽選)。



平岡フリーマーケットのご案内

日 時	内 容
6/7(水)	開講式、公衆衛生
6/12(月)	私たちの保健センター、健康づくり、在宅ケア
6/19(月)	栄養の知識Ⅰ
6/23(金)	生活衛生
6/27(火)	献立の立て方と調理
6/30(金)	病人の食事、歯の健康
7/5(水)	ボランティア活動、グループワーク
7/10(月)	栄養の知識Ⅱ
7/19(水)	健康づくり
7/24(月)	地区組織活動のすすめ方、閉講式

◆内容・日時 左記のとおり(日時、内容は都合により変更する場合があります)。
◆会場 区役所2階保健センター。
◆対象 区内にお住まいの方で、全講座受講できる方。
※同講座は他区でも開催されていますので、清田区で受講できない講座は、他区と同じ講座に振り替えて受講することもできます。
◆定員 20人。
◆費用 千150円(テキスト代)。
◆申込方法 5月15日(月)まで(土・日曜、祝・休日を除く)に電話または直接窓口でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

申込先・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(889)2400(内線522)