



白石保健センターから

申込・詳細
問い合わせ区健康・子ども課 ☎862-1881
市コールセンター ☎222-4894

食生活改善推進員養成講座

健康的な食生活に関する知識を学び、健康づくりの輪を地域に広げる活動をしてみませんか。

日	時	6月4日(月)～7月20日(金) 午後1時～3時。全10回。 ※6月28日(木)のみ午前10時～午後2時。
内	容	栄養の知識や健康づくり、生活衛生、調理実習など。
対	象・定員	区内にお住まいの方。25人。
費	用	無料。ただしテキスト代実費負担(昨年度は1,155円程度)。
申	込方法	5月14日(月)午前9時から区健康・子ども課に電話で申し込み(先着順)。

禁煙チャレンジ講座(無料)

平日夜に開催します。
お勤めの方もこの機会にぜひご参加ください。

テ	マ・講	師	「できる禁煙」 おおしま内科胃腸科クリニック 院長 大嶋哲夫先生。
日	時	6月1日(金) 午後6時30分～8時。	
会	場	白石保健センター講堂。	
対	象・定員	区内にお住まいの方。20人。	
申	込方法	5月11日(金)午前9時から区健康・子ども課に電話で申し込み(先着順)。	

白石区体育館スポーツ講習会受講生募集

(講座開講期間 7月～9月)

申込・詳細

白石区体育館
☎861-4014

【申込方法】

6月4日(月)～8日(金)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で申し込み(申し込み多数の場合は抽選)。

- ※同一種目内での重複申し込みはできません。
- ※定員に満たない種目は6月11日(月)から先着順により追加申し込みを受け付けます。電話での申し込みも可。
- ※定員や受講料、持参用具などの詳細については、白石区体育館にお問い合わせください。

対象	種目名	曜日	実施時間
5歳～未就学	幼児フットサル	月	午後3時～4時
小1～小2	ジュニアフットサル	木	午後4時～5時
2、3歳児とその保護者	親子体操	金	午後2時～3時
4歳児	キッズわんぱくジムA	木	午後1時30分～2時30分
5歳児	キッズわんぱくジムB	木	午後2時30分～3時30分
小1～小2	ジュニア体操A	金	午後4時～5時
小1～小2	ジュニア体操B	金	午後4時～5時
5歳～未就学	ジュニアクラシックバレエA	水	午後3時～4時
小1～小6	ジュニアクラシックバレエB	火	午後4時～5時
小1～小6	キッズあそびクス	木	午後4時30分～5時30分
小1～小2	キッズテニス	水	午後5時15分～6時45分
小3～小6	ジュニアテニス初心者A	火	午後4時～5時
	ジュニアテニス初心者B	火	午後5時～6時
	ジュニアテニス初級	木	午後5時30分～7時



対象	種目名	曜日	実施時間
16歳以上の健康な男女	テニス初心者A	水	午前9時～11時
	テニス初心者B	水	午後6時45分～8時45分
	テニス初級A	火	午後1時30分～3時30分
	テニス初級B	木	午前9時～11時
	テニス初中級A	水	午後1時～3時
	テニス初中級B	木	午後1時～3時
	テニス中級A	水	午前11時～午後1時
	テニス中級B	水	午後1時～3時
	テニス中級C	木	午後7時～9時
	テニス中上級	木	午前11時～午後1時
	テニス上級A	水	午後1時～3時
	テニス上級B	金	午後6時45分～8時45分
	レディースゲーム形式	水	午後3時～4時30分
	バドミントン初級	月	午前10時30分～午後0時30分
	卓球初心者	水	午前9時～11時
	卓球初級		午前11時～午後1時
	卓球中級		午前11時～午後1時
	卓球中上級	水	午前11時～午後0時15分
	やさしいクラシックバレエ	金	午前11時～午後0時15分
	クラシックバレエ	木	午前9時45分～11時
健美操	火	午前10時30分～正午	
ピラティスA	水	午後7時～8時30分	
ピラティスB		午後7時～8時30分	
ヨガA		木	午前9時30分～11時
ヨガB			
ヨガC			
リズムボクササイズ	金		