

南区内の主な施設	
南区役所	☎582-2400 〒005-8612 真駒内幸町2丁目
南区土木センター	☎581-3811 〒005-0031 南31条西8丁目
南保健センター	☎581-5211 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
定山溪まちづくりセンター	☎598-2191 〒061-2302 定山溪温泉東3丁目
真駒内まちづくりセンター	☎581-3025 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
石山まちづくりセンター	☎591-8734 〒005-0842 石山2条2丁目
簾舞まちづくりセンター	☎596-2059 〒061-2263 簾舞3条6丁目
藤野まちづくりセンター	☎591-7041 〒061-2282 藤野2条7丁目
藻岩まちづくりセンター	☎571-6121 〒005-0808 川沿8条2丁目
藻岩下まちづくりセンター	☎581-2001 〒005-0034 南34条西9丁目
澄川まちづくりセンター	☎821-8585 〒005-0003 澄川3条2丁目
芸術の森地区まちづくりセンター	☎592-7009 〒005-0850 石山東7丁目
南清掃事務所	☎583-8613 〒005-0861 真駒内602番地30
南消防署	☎581-2100 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
南区体育館	☎571-5171 〒005-0804 川沿4条2丁目
澄川図書館	☎822-3730 〒005-0004 澄川4条4丁目
南区民センター	☎584-2100 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
藤野地区センター	☎592-2002 〒061-2282 藤野2条7丁目
もいわ地区センター	☎572-5733 〒005-0808 川沿8条2丁目
すみかわ地区センター	☎818-3035 〒005-0004 澄川4条4丁目

南区役所
☎(582) 2400

健康講話「耳が遠くなることについて」

内容 言葉の聞こえについて、補聴器の利用を含め説明します。

日時 6月22日(金)午後1時30分～3時。

講師 やまもと耳鼻咽喉科医院 院長 山本哲夫。

会場 南保健センター。

費用 無料。

申込方法 当日直接会場へ。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(581) 5211

健康づくり サポーター募集
健康づくりを地域で支え合っていくために役立つことを楽しく学びませんか。

内容 生活習慣病の予防(試食あり)やウォーキングの方法、健康づくりのためのグループ交流など。

期間 6月29日～7月27日の毎週金曜日(全5回)。午後1時30分～3時30分。3回以上出席された方には、修了証を差し上げます。

会場 南保健センター。

定員 20人。

費用 無料。

申込方法 6月11日(月)から左記へ予約(電話可。先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(581) 5211

グループ懇談会
子育てに限らず楽しくおしゃべりしたり、体を動かしたりしてリフレッシュしませんか(全2回)。

日時 7月2日(月)、4日(水)。午前10時～11時30分。

会場 南保健センター。

対象 0歳～就学前のお子さんの保護者(託児あり)。

定員 10人。

費用 無料。

申込方法 6月11日(月)午前9時から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課子育て支援係 ☎(588) 5411

内臓脂肪を減らす 達人教室
お腹まわりが気になる方や「メタボリック症候群」を予防したい方、効果的な運動方法を学びませんか(全2回)。

内容

▽1日目 講話「メタボリックなんて怖くない!」。

▽2日目 ウォーキング実技。

日時 6月27日(水)、7月11日(水)。午後1時30分～4時。

会場 南保健センター。

対象 2日間とも出席可能な区内にお住まいの35歳以上64歳以下の方で、医師からの運動制限のない方。

定員 20人。

費用 無料。

申込方法 6月11日(月)～22日(金)に電話で左記へ(先着順)。

持ち物 筆記用具、健康手帳(お持ちの方のみ)。

費用 500円(託児はお子さん一人につき保険代300円)。

持ち物 運動ができる服装、上靴、タオル。

申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(581) 5211

お母さんのための エアロビクス
内容 初心者向けのエアロビクスです(託児あり)。

日時 6月26日(火)午前10時～11時30分。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいの児童や乳幼児の母親。

定員 45人。

費用 500円(託児はお子さん一人につき保険代300円)。

持ち物 運動ができる服装、上靴、タオル。

申込方法 6月11日(月)～15日(金)に電話で左記へ(先着順)。

託児 は先着20人まで。

申込・詳細 地域振興課地域活動担当 内線604

