

本文中の記号の見方

内 = 内容 日 = 日時 所 = 会場 対 = 対象 定 = 定員 ￥ = 費用 申 = 申込  
E = Eメール 他 = その他 先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

国民健康保険料の納付は簡単・便利な口座振替で

詳細 保険年金課収納係  
☎(889)2400

内線 406

運動教室 (12月～3月分)

これから運動を始めたい方のきっかけづくりとなる初心者向けの教室です。気軽にご利用ください。

内容・日程	エクササイズウォーキング ウォーキング中心の教室。エクササイズウォーキングの基礎～実践、ストレッチなど。 1月：5日(火)、2月：2日(火) 3月はお休みです。		
	のび～るストレッチ 基礎体力作り中心の教室。筋力アップのための体操、リズムウォーキング、ストレッチなど。 【第3・4火曜日】 12月：15日、22日 1月：19日、26日 2月：16日、23日 3月はお休みです。 ※毎月どちらか1回を選んでご参加ください。		
時間	午後2時30分～3時30分 (午後2時受け付け開始)		
会場	区役所3階健康増進フロア		
対象	区内にお住まいの40歳以上の方		
費用	無料	申込	不要
持ち物	室内用運動靴(土足禁止)、運動しやすい服装(男女別更衣室・ロッカーあり)、汗ふきタオル、水分補給用飲料水、健康手帳(お持ちの方のみ)		
詳細	健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線527)		

里美ふれあいクラブ 1月のパソコン講座

内容	はじめてのパソコン いまさら聞けないWindows いろいろな文字入力、ウィンドウ操作の初歩。 初めてパソコンに触る方、もう一度基本を確認したい方が対象。		
日時	1月18日(月)、19日(火)、20日(水) (全3回) 午前10時～正午		
会場	里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目) 視聴覚室		
定員	20人	費用	2,500円
申込	12月18日(金)までに電話または直接窓口でお申し込みください(土・日曜を除く)。 <b>抽選</b>		
申込先・詳細	里塚・美しが丘まちづくりセンター (里塚2条5丁目) ☎884-1210		

F Mラジオによる  
雪たい積場情報案内

区内の各雪たい積場の緊急情報(一時閉鎖など)を、いち早くFMラジオでお知らせしています。

**放送局** FMアップル(周波数76・5MHz)

**詳細** 維持管理課(平岡2条4丁目) ☎(888)2800、

市コールセンター

☎(22)4894



ふれあい・いきいきサロン

地域で異世代間交流を楽しむ交流会です。気軽にご参加ください。

**内** もちつき、健康体操、ゲームほか。

**日** 12月14日(月) 午前10時

**所** 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)

**多目的室。**

**詳細** 里塚・美しが丘まちづくりセンター

☎(884)1210

図書館からのお知らせ

◆クリスマス会

ぜひ親子でお越しください。

**日** 12月19日(土) 午後1時30分。

**所** 清田図書館(区役所4階)集会室。

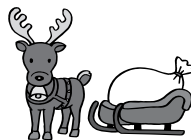
**対** 幼児から。

**申** 不要。

**◆たのしいおはなしの会**

**日** 12月3日(木) 午前10時30分、12日(土) 午後2時30分、17日(木) 午前10時30分。

**所** 清田図書館(区役所4階)お話し室。  
幼児とその保護者。



**申** 不要。

**詳細** 清田図書館

☎(889)2484

応急手当講習会

最新の応急手当での知識と方法が身に付く講習会を祝日に開催しています。

**日** 12月23日(祝) 午後1時～4時。

**所** 清田消防署(平岡1条1丁目)1階講堂。

**費用** 無料。講習会前日までに電話でお申し込みください。

**申込先・詳細** 清田消防署警防課

☎(883)2100