

里帰りつながるチャリティーコンサート

清田区里塚出身のジャズシンガー NANA KO SATO が里帰りコンサートを開催します。

内容 オリジナルジャズ、ポピュラー、懐かしの唱歌、童謡などさまざまなジャンル

日時 1 月 15 日(土) 午後 1 時 15 分～3 時 30 分
(午後 1 時開場)

対象 区内にお住まいかお勤めの方

入場料 一般* 500 円、中学・高校生* 100 円、小学生以下無料。
チケットは 1 月 4 日(火)から窓口で販売します。

※はワンドリンク付き

定員 120 人

その他 託児コーナーあり(無料)

第 3 回 集まれボランティア

ボランティアをしたい人、ボランティアをしている人、ボランティアが必要な人が「つながる」交流会です。すてきなつながりが待っています!

日時 2 月 19 日(土) 午後 1 時～3 時

対象 区内または近隣にお住まいでボランティア活動に関心のある方、ボランティア活動をしている個人や団体、ボランティアを必要とする個人や団体。

申込 不要。活動発表を希望する場合は 1 月 31 日(月)までに電話または窓口へお問い合わせください。

アートステージ・遊びの広場・防災セミナー

冬をみんなで楽しもう!ぜひご参加ください(参加無料)。

内容 サークル発表、もちつき、屋上雪中ミニミニ運動会、フリーマーケット、防災〇×クイズ、新聞紙で簡易食器づくり

日時 2 月 6 日(日) 午前 10 時～午後 2 時

申込 不要。フリーマーケットの出店は 1 月 12 日(水)～19 日(水)に受け付け(1ブース 500 円、全 8 ブース)。**抽選**

その他 当日お手伝いしていただけるボランティアの方を募集しています。

みんなの茶の間オープンカレッジ

内容 ① 社会保障と財政

講師 金融広報アドバイザー よこえ みつよし 横江 光良氏

② 初心者株式投資

講師 ファイナンシャルプランナー しらかわ きょうこ 白川 京子氏

日時 2 月 14 日(月) 午後 1 時～3 時

対象 区内にお住まいかお勤めの 15 歳以上の方(中学・高校生を除く)

費用 無料

定員 20 人

申込 1 月 11 日(火)から下記へファクスまたは E メールでお申し込みください。**先着**

清田区里美ネット金融学習グループ たかはし としみ 高橋 寿巳

☎ 884-3673 FAX 884-3991

E H0miraiNETTO@aol.com

清田区体育館・温水プール

施設利用料 一般 390 円、高校生 230 円、65 歳以上 130 円

テニスピンポイントレッスン

コース ネットプレー(中上級者)

日時 2 月 8 日(火)、15 日(火)、22 日(火)(全 3 回)
午後 3 時 10 分～4 時 10 分

対象・定員 16～64 歳の方、6 人

受講料 2,400 円。このほか毎回施設利用料が必要。

申込 1 月 11 日(火)～17 日(月)の午前 9 時～午後 8 時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

受講料は 1 月 22 日(土)～28 日(金)に納めてください。

自由参加プログラム はじめてエアロ

エアロビクスの基本の動きや正しいストレッチ方法を学びます。

日時 毎週月曜日 午後 0 時 10 分～0 時 50 分
毎週木曜日 午前 11 時 15 分～正午

対象・定員 16 歳以上の方、各 40 人

費用 無料(毎回施設利用料が必要)。

申込 開始 10 分前から受け付け。**先着**

その他 祝日、休館日、第 5 週を除く。

個別サポートプログラム

メディカルチェックや体力測定の結果を基に、専門スタッフがマンツーマンでサポートします。これから運動を始めようという方にお勧めです。

内容

①メディカルフィットネスコース(運動指導 3 回、栄養指導 1 回)

②ヘルシーフィットネスコース(運動指導 3 回、栄養指導 1 回)

③肩こり・ひざ痛・腰痛予防コース(運動指導 4 回)

日時 1 月 18 日(火)以降開始(開始日より 3 カ月間)

対象 18 歳以上で運動習慣を身に付けたい方

費用 ① 16,500 円、②③各 11,000 円

このほか毎回施設利用料が必要。

定員 ①～③合わせて 5 人

申込 1 月 11 日(火)～17 日(月)の午前 9 時～午後 8 時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

その他 ①のメディカルチェックは中央健康づくりセンター(中央区南 3 条西 11 丁目)で行います。②③は体力測定(事前・事後)を実施します。