

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(10ページ)に詳しい内容を掲載しているもの

📍 = 直接会場 = 当日直接参加するもの 〰 = 要申込 = 申し込みを要するもの 👦 = 子ども = 子ども向けの催し

📄 = 要確認 = 詳細を施設へお問い合わせいただくか、施設のホームページ、チラシなどで確認いただくもの

お知ら
せ

健康づくりセンター

■中央健康づくりセンター 〒060-0063 中央区南3西11 ☎562-8700 FAX 562-2130 E central-school@shsf.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
女性のフレッシュ健診	健康診断(血液検査等)と骨粗しょう症検査の同時受診	7/20(金)、24(火)、31(火)、8/7(火)、10(金)8時30分～12時	市内に居住か通勤する18歳～39歳の女性各日30人。2,000円	7/13(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。7/11(火)からHPでも受け付け
肩のこりとり集中講座	肩凝りの予防や改善のための運動	7/28～10/13の土曜16時～17時10分。全10回	15人。5,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、7/13(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
膝すこやか体操教室げんきコース	膝関節の痛みなどの予防・改善のためのストレッチや筋力トレーニング	8/9～11/15の木曜か8/10～11/16の金曜13時30分～15時。いずれも全15回	膝に不安のある方で、運動制限のない方各17人。10,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、7/25(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
認知症予防教室	認知症を予防するための食生活に関する講話と簡単な運動	8/21～9/18の火曜14時10分～15時30分。全5回	16人。4,100円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、8/7(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
子ども健康塾(子ども)	規則正しい生活習慣を身に付けるための運動	8/7～11/20の火曜16時30分～17時30分。全15回	肥満、肥満傾向の小学生20人。10,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、身長・体重を記入し、7/24(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
のびのびキッズ体育教室(子ども)	跳び箱、鉄棒、マット運動を遊びながら楽しく習得	8/22～10/10の水曜15時30分～16時30分か16時40分～17時40分。いずれも全8回	4歳～6歳の未就学児各21人。5,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、7/31(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
すくすくキッズ体操教室(子ども)	運動する機会をつくり、体を動かすことの楽しさを体感	8/23～10/11の木曜15時30分～16時15分か16時30分～17時15分。いずれも全8回	3歳～5歳の方各21人。5,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、8/8(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)

やまびこ座 〒065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
ボランティアスタッフ募集	夏まつりのお化け屋敷を製作しお化けを演じるスタッフを募集	8/1(水)～12(日)	中学生以上の方15人。無料	7/11(火)からやまびこ座へ☎。(先着)
公演(子ども) (要確認)	📍直接会場 有料 【人形劇】①7/14(土)、15(日)11時、14時、16(祝)11時=KITEMI「動物の森の水戸黄門」ほか ②7/21(土)11時、14時、22(日)11時=腹笑会「腹話術バラエティショー」 ③7/25(水)、26(木)、27(金)11時、14時=えりっこ「ふしぎの森のヤーヤー」ほか(前売りあり) ④7/28(土)11時、14時=えりっこ「ソメコとオニ」ほか(前売りあり) ⑤7/29(日)10時、11時、12時、14時=人形劇団えりっこ創立20周年記念特別公演(前売りあり) ⑥7/31(火)11時、14時、8/1(水)11時=パペットシアター・らせんくらぶ「マンモスのいた地球」(前売りあり) ⑦8/2(木)11時、14時、3(金)11時=プランコ「とん吉とカラス」「あっちゃんとおそぼう」 ⑧8/4(土)11時、14時、5(日)11時=グ・こぶた「はらぺこあおむし」「ミスターおながえし」ほか ⑨8/7(火)、8(水)11時、14時、9(木)11時=ばびぶ&てぶくろ「走れうさぎさん」ほか			

こぐま座 〒064-0931 中央区中島公園内 ☎512-6886 FAX 512-6886

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
手づくり絵本講習会	水彩画の技法から製本までを学び、絵本を作る。 ①子ども ②一般	①は8/18(土)13時～16時、②は19(日)10時～16時	①は小学3年～18歳、1,000円。②は18歳以上(高校生を除く)の方、3,000円。いずれも30人	7/11(火)からこぐま座へ☎。(先着)
公演(子ども) (要確認)	📍直接会場 有料 【人形劇】①7/14(土)11時、14時、15(日)11時=グ・こぶた&ちえっぺ「三まいのおふだ」「はらぺこあおむし」ほか ②7/16(祝)14時=ポンド「The・Isopp」「ばけものつかい」 ③7/22(日)14時=初心者の人形劇講座修了記念公演「どんぐりとやまねこ」「ねこのおいしゃさん」ほか ④7/25(水)14時、26(木)11時=ボクラ&ばおばぶ「アリとキリギリス」「うさぎとかめ」ほか ⑤7/28(土)14時、29(日)11時、14時=人形劇団あさっち「ももたろう」ほか ⑥7/31(火)11時、14時、8/1(水)11時=京都・奈良・札幌・岩見沢人形劇団交流公演「つばから出た鬼」ほか ⑦8/2(木)11時、14時、3(金)11時=プルスタ&きょうりゅうのたまご「ゆらゆらばしのうえで」ほか ⑧8/4(土)11時、14時、5(日)11時=ばびぶ&てぶくろ&ちえっぺ「はなさかじいさん」ほか ⑨8/8(水)14時、9(木)11時、14時=水道グループ「リュウタとウオッピーのぼうけん」「はらぺこあおむし」ほか			