

**申し込み時の  
必要事項**

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢  
 ⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)  
 ⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

**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(血液検査など)と骨粗しょう症検診の同時受診	3/19~4/9の火曜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	3/15(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。 3/12(火)からHPでも受け付け
ナイトフィットネス メディカルプラス	働き盛りの方の体力維持や肥満予防のためのフィットネスと健康診断、体力測定	4/6~7/13の土曜(5/4(祝)を除く)18時~19時。初回・終回は8時30分~14時30分。全14回	20歳以上の方5人。17,900円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/28(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
膝すこやか 体操教室 (しっかりコース)	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	4/9~7/2の火・金曜(5/3(祝)を除く)10時~11時30分。全24回	膝に不安があり運動制限のない方17人。 16,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/26(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
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	①4/9~7/16の火曜14時~15時30分、②4/12~7/26の金曜(5/3(祝)を除く)13時30分~15時、③4/18~7/25の木曜13時30分~15時。いずれも全15回	膝に不安があり運動制限のない方各17人。 10,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、①は3/26(火)、②③は3/29(金)(いずれも必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。①の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
お父さんのための ナイトフィットネス	働き盛りの方の体力維持・増進と肥満予防のためのフィットネス	①4/11~5/16の木曜19時15分~20時15分、②4/12~5/24の金曜(5/3(祝)を除く)19時~20時、③4/13~5/25の土曜(5/4(祝)を除く)18時~19時。いずれも全6回	20歳以上の方。 ①②は各15人、 ③は10人。いずれも3,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/28(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
3日間集中! こども運動塾 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運動を遊びながら楽しく習得	4/4(木)・5(金)・6(土)9時30分~10時30分。全3回	4歳~6歳の未就学児21人。 2,200円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/21(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
こども健康塾 子ども	規則正しい生活習慣を身に付けるための運動	4/9~7/16の火曜16時30分~17時30分。全15回	肥満か肥満傾向の小学生20人。 10,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/26(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	4/17~6/26の水曜15時20分~16時20分、16時30分~17時30分。いずれも全11回	4歳~6歳の未就学児各21人。 8,000円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、4/3(木)(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	4/18~6/27の木曜15時30分~16時15分、16時30分~17時15分。いずれも全11回	3歳~5歳の方各21人。7,500円	
運動教室 (要確認)	<p>●要中●有料。いずれも全11回。申し込みは3/13(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。HP。⑤⑥⑬⑭⑰⑱⑲の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)</p> <p>【4/9(火)開講】①座って!健康体操 ②セロニンハピネス・ヨガ ③二十四式太極拳 ④ピラティス ⑤ジュニアヒップホップ ⑥ソフトヨガ</p> <p>【4/10(水)開講】⑦シルバーエクササイズ ⑧リンパコンディショニング ⑨やさしいピラティス ⑩二十四式太極拳 ⑪ストレッチヨガ ⑫股関節症対応ボール体操</p> <p>【4/11(木)開講】⑬バランス体操&amp;ストレッチ ⑭姿勢美人エクササイズ ⑮健美操 ⑯ボディアンチエイジング ⑰股関節症対応ボール体操</p> <p>【4/12(金)開講】⑱健脚運動 ⑲段々貯筋術 ⑳ジュニアジャズヒップホップ ㉑キッズジャズヒップホップ ㉒ジュニアヒップホップ</p> <p>【4/13(土)開講】㉓健美操 ㉔体質改善PLUSヨーガ ㉕ステップエクササイズ ㉖ソフトヨガ ㉗ストレッチ&amp;ヨガ</p>			

■西健康づくりセンター 〒063-0841 西区八軒1西1 ☎618-8700 FAX 618-8704 E west-school@shsf.jp

行事名	内容
運動教室 (要確認)	<p>●要中●有料。いずれも全11回。申し込みは3/13(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。HP</p> <p>【4/7(日)開講】①ストレッチヨガ</p> <p>【4/9(火)開講】②いきいき健康体操 ③パワーストレッチ&amp;シェイプアップヨガ ④こどものストレッチパレエ ⑤ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑥リンパコンディショニング</p> <p>【4/10(水)開講】⑦クラシックパレエ初級 ⑧ピラティス ⑨ジュニアジャズヒップホップ ⑩ステップ&amp;骨盤エクササイズ</p> <p>【4/11(木)開講】⑪ストレッチヨガ ⑫二十四式太極拳 ⑬フローヨガ</p> <p>【4/12(金)開講】⑭シルバーエクササイズ ⑮ステップエクササイズ ⑯フラダンス ⑰ヒップホップ</p> <p>【4/13(土)開講】⑱ほのぼの気功 ⑲ステップex&amp;バーベル ⑳二十四式太極拳 ㉑シンプルヨガ</p>