

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(11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
の
見
方

さとらんど

〒007-0880 東区丘珠町584 ☎787-0223 FAX 787-0947

※22ページもご覧ください

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
農産加工講座	春の和菓子作り	4/19(金)10時～12時	15人。1,000円	☎、直接。4/13(土)からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター
栽培収穫加工体験	①野菜 ②大豆 ③落花生 ④そば ⑤もち米	①は5/4(祝)～9/1(日)。全9回、②は5/18(土)～10/26(土)。全6回、③は5/19(日)～9/29(日)。全5回、④は5/26(日)～10/27(日)。全5回、⑤は6/1(土)～11/4(休)。全5回	①②③は親子各10組、④⑤は各20組。いずれも1組5人まで。①②⑤は1組3,500円、③④は1組3,000円	往復はがきに上欄必要事項(氏名、年齢は参加者全員)を記入し、4/21(日)(消印有効)までにさとらんどへ。(抽選)。会場は体験農園
栽培収穫体験	①ジャガイモ40株 ②ジャガイモ20株 ③タマネギ ④サツマイモ15株 ⑤サツマイモ5株	①②は5/6(休)～8/18(日)。全3回、③は5/11(土)～9/1(日)。全4回、④⑤は5/26(日)～9/29(日)。全5回	①②は各50組、③は10組、④は20組、⑤は30組。いずれも1組5人まで。①は1組2,000円、②③は1組1,000円、④は1組3,000円、⑤は1組1,500円	
料理実習講座	和食クッキング	5/9(木)10時～12時	16人。500円	☎、直接。4/13(土)からさとらんどへ。(先着)。会場はさとらんどセンター
親子講座 子ども	①羊毛フェルトで動物作り ②さとらんど産ブルーベリーでカップケーキ作り	①は4/28(日)10時～11時30分、13時30分～15時、②は5/3(祝)～6(休)10時～11時、14時～15時	①は各12組、1組500円。 ②は各回10組、1組800円	

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	4/16(火)、23(火)、5/10(金)、14(火)の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	4/12(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。4/11(木)からHPでも受け付け
お母さんのためのフィットネス	有酸素運動と筋力トレーニング、身体のバランスを整えるフィットネス	5/2～6/20の木曜15時40分～16時20分か16時50分～17時30分。いずれも全8回	18歳以上の女性各15人。3,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/18(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
からだスッキリ! 肥満改善教室	生活習慣を見直し、運動機会を増やすことで肥満を予防・改善する	初回健診=5/8(木)か9(木)。運動=5/14～7/30の火曜14時10分～15時30分。全12回。終回健診=7/31(木)か8/1(木)	体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方16人。13,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、健診希望日(初回、終回とも)を記入し、4/30(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
腰痛予防教室	運動で腰痛の予防・改善を行う	5/10～10/4の金曜(8/16を除く)14時10分～15時30分。全21回	腰痛があり運動に支障のない方20人。13,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/26(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
アロマ de リラゼーション	アロマで癒やされながらストレッチを行い、身体をリフレッシュ	5/11～6/8の土曜12時45分～14時。全5回	20歳以上の女性15人。3,800円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/27(土)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
肩のこりとり集中講座	運動で肩凝りの予防・改善を行う	5/11～7/13の土曜16時～17時10分。全10回	肩凝りの症状に悩む方15人。5,600円	

広告