

☎ = 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 〇 = 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

**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
<b>子ども人形劇団 団員募集</b> 👤	人形劇や紙芝居を作っ て、練習や発表を行う劇 団員を募集	5/22～来年3/12の 水曜16時30分～18 時30分。来年3/15 (土)に発表会	小学3年～6年15人。 3,000円	5/11(土)からこぐま座へ☎。(先着)
<b>目指せ!くんせい マスター</b> 👤	身近な材料を使った薫 製作りを体験	5/25(土)13時30分～ 15時	4歳～高校生20人。未就学 児は保護者同伴。1人300 円	
<b>パペットユース スクール</b> 👤	人形劇の作り方から上 演までを楽しく学ぶ	6/11～来年3/11の 火曜17時～19時。 来年3/16(日)に発表 会	中高生15人。3,000円	
<b>公演</b> 👤 (要確認)	<b>直接会場 有料</b> <b>【人形劇】</b> ①5/11(土)14時、12(日)11時、14時=ヨミガタリストまっつ&KIRIGAMIST千陽ほか「3びきのこぶた」ほか(前売りあり) ②5/18(土)11時、14時、19(日)11時=こぶしっこ「あなたをずっとずっとあいつてる」ほか ③5/22(木)、23(金)11時=グ・こぶた「幼児のためのちいさな劇場」(要予約。5/14(火)から☎) ④5/25(土)11時、14時、26(日)11時=プルスタ&よかっば「てぶくるをかいに」「ねこのおいしゃさん」ほか ⑤6/1(土)11時、14時、2(日)11時=ボクラ&ばおばぶ「アリとキリギリス」「じごくのそうべえ」ほか ⑥6/8(土)、9(日)11時、14時=新芸能集団乱拍子「食べられたやまんば」「しよじよ寺のためぎばやし」「わらべうた遊び」			

**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
<b>夜間・日曜 クイックコース</b>	体力測定や栄養指導、 保健指導を行い、個別 の運動プログラムを作 成	①5/15(木)18時～19 時30分、②19(日)9時 ～11時	3カ月以内に測定した血液 検査と心電図検査の結果を 持参できる18歳以上の方。 ①は3人、②は5人。いずれも 3,000円	5/11(土)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)
<b>女性の フレッシュ健診</b>	健康診断(血液検査な ど)と骨粗しょう症検診の 同時受診	5/21～6/11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	5/16(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。 5/14(火)からHPでも受け付け
<b>お父さんのため のナイトフィット ネス</b>	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	①5/30～7/4の 木 曜19時15分～20時 15分、②5/31～7/5 の金曜19時～20時、 ③6/1～7/6の土曜 18時～19時。いずれ も全6回	20歳以上の方各15人。 3,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入 し、5/15(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 (抽選)
<b>アロマdeリラク セッション</b>	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	6/5～7/3の水曜18 時30分～19時45分。 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、5/21(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 (抽選)
<b>運動教室</b> (要確認)	<b>要申込 有料。いずれも全11回。申し込みは5/31(金)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。</b> ⑤⑥⑬⑯⑳㉑㉒の会場は東健康づくりセンター (東区北10東7) <b>【7/9(火)開講】</b> 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 <b>【7/10(水)開講】</b> 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 <b>【7/11(木)開講】</b> ⑬バランス体操&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 <b>【7/12(金)開講】</b> ⑰健脚運動 ⑱段々貯筋術 ⑲ジュニアジャズヒップホップ ⑳キッズジャズヒップホップ ㉑ジュニアヒップホップ <b>【7/13(土)開講】</b> ㉒健美操 ㉓体質改善PLUSヨーガ ㉔ステップエクササイズ ㉕ソフトヨガ ㉖ストレッチヨガ			

■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
<b>運動教室</b> (要確認)	<b>要申込 有料。いずれも全11回。申し込みは5/31(金)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)</b> <b>【7/9(火)開講】</b> ①いきいき健康体操 ②パワーストレッチ&シェイプアップヨガ ③こどものストレッチパレエ ④ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑤リンパコンディショニング <b>【7/10(水)開講】</b> ⑥クラシックバレエ初級 ⑦ピラティス ⑧ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑨ステップ&骨盤エクササイズ <b>【7/11(木)開講】</b> ⑩ストレッチヨガ ⑪二十四式太極拳 ⑫フロアヨガ <b>【7/12(金)開講】</b> ⑬シルバーエクササイズ ⑭ステップエクササイズ ⑮フラダンス ⑯ヒップホップ <b>【7/13(土)開講】</b> ⑰ほのぼの気功 ⑱ステップex&バーベル ⑲二十四式太極拳 ⑳ZUMBA ㉑シンプルヨガ <b>【7/14(日)開講】</b> ㉒ストレッチヨガ