

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(12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

中央図書館 〒064-8516 中央区南22西13 ☎512-7320 FAX 512-5783

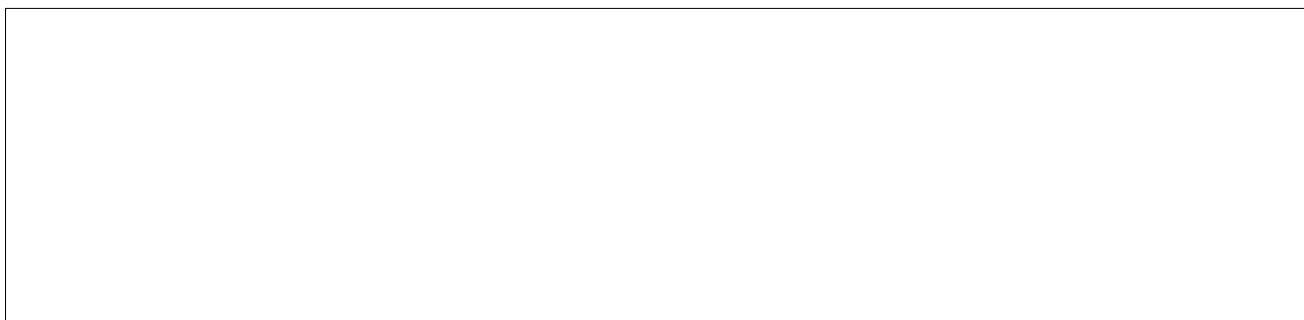
行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
サイエンス フォーラム	地中熱の利用をテーマにした講演会	6/29(土)14時～16時	無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎512-7330
タブレットで学 ぶ情報の探し 方	①本やインターネット情報の探し方②図書館で利用できるデータベースの使い方	①は7/6(土)、7(日)13時30分～15時、②は20(土)、27(土)13時30分～15時	各回10人。無料	①は6/20(木)、②は30(日)までに市コールセンター☎222-4894へ。(抽選)HP。問い合わせは市コールセンター☎222-4894
一日司書体験 子ども	図書の貸し出しや返本、書棚整理などを体験	①6/29(土)14時～16時、②7/13(土)13時30分～16時	①は小学3年～6年8人、②は中学生8人。いずれも無料	往復はがきを上欄必要事項を記入し、①は6/13(木)、②は24(月)(いずれも消印有効)までに中央図書館へ。(抽選)

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
夜間・日曜 クイックコース	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	①6/16(日)9時～11時、②19(火)18時～19時30分	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5人、②は3人。いずれも3,000円	6/11(火)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)HP
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	6/18～7/9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	6/13(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。6/11(火)からHPでも受け付け
膝すこやか 体操教室	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	①7/12～10/8の火・金曜10時～11時30分。全24回、②7/30～11/12の火曜14時～15時30分。全15回	各17人。①は16,500円、②は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6/25(火)、②は7/9(火)(いずれも必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。②の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
アロマdeリラク セッション	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	7/13～8/10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、6/29(土)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
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増進と肥満予防のためのフィットネス	①7/18～8/29の木曜19時15分～20時15分、②7/19～8/30の金曜19時～20時、③7/20～8/31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、7/3(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
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	7/24～9/18の水曜15時40分～16時20分、16時50分～17時30分。いずれも全8回	18歳以上の女性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、7/10(水)(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	7/10～9/25の水曜15時30分～16時30分、16時40分～17時40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、6/26(水)(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	7/11～9/26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歳各24人。7,500円	

広告



話 今月の
題 青少年
科学館
ちえりあ
若者支援
センター
合・若者
動センタ
K-i-a-a
教育文化
会館
彫刻美術
館
芸術の森
センター
緑のセン
ター
円山動物
園
豊平川
さけ科学
館
国際フラ
サさとら
んど
サンピア
サ
水族館
水旗館
すすらん
丘陵公園
体育施設
センター
産業振興
センター
中央図書
館
健康づく
りセンタ
ー
やまびこ
座
こへま
座