

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 Ecentral-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	①7/17(木)18時～19時 30分②21(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	7/11(木)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	7/23～8/13の火曜8 時30分～12時	市内に居住が通勤する 18歳～39歳の女性各 日30人。2,000円	7/18(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。 7/16(火)からHPでも受け付け
アロマdeリラク セーション	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	7/31～9/4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、7/16(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	8/8～11/21の木曜か、 8/9～11/22の金曜13 時30分～15時。いづれ も全15回	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、7/24(木)(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	8/23～9/27の金曜14 時10分～15時30分。 全6回	16人。4,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入 し、8/9(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。 (抽選)
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	①7/26(金)～28(日)。全3 回、②30(火)～8/3(土)。全 5回。いずれも8時40分 ～9時40分	①は4歳～6歳(小学生を 除く)の方21人。2,200 円、②は小学生24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、7/16(火)(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	運動、生活面、栄養面を サポートし規則正しい生 活習慣を獲得	7/30～11/12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。10,300円	

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
国際短編映画 祭PR上映会	短くても魅力いっぱいの 短編映画をPR上映	7/19(金)17時～17時45 分、18時～19時30分	各150人。無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎512- 7330
ライブ・コーヒー &ブックス	館内カフェの横でジャズ などのライブを楽しむ	7/19(金)20時10分～21 時	無料。コーヒーは有料	当日直接会場へ。問い合わせは☎512-7330
サイエンス フォーラム	生き物の調査方法の講 義、トマトの試食など	8/3(土)14時～16時	無料	
ねこやなぎ 青空おはなし会 子ども	公園で絵本の読み聞か せやパネルシアターなど	7/27(土)14時～15時	10歳以下の方。無料	当日直接会場へ。会場はやまはなサンパーク公園 (中央図書館横)。悪天時は館内
夏休み子ども 映画会 子ども	アニメ「なかよしおぼけ」 を上映	8/1(木)14時～14時45 分	未就学児180人。無料	当日13時30分から会場へ直接。(先着)
図書館デビュー 子ども	来館者にデビュー認定 証や読書ノートを進呈	8/4(日)。14時30分～15 時に人形劇あり	未就学児と保護者。無 料	当日直接会場へ。問い合わせは☎512-7330
プニプニ!スラ イム作り 子ども	洗濯のりでスライムを作 る	8/7(木)14時～15時	小学2年～4年8人。無 料	往復はがきに上欄必要事項を記入し、7/19(金)(消 印有効)までに中央図書館へ。(抽選)
図書館オリエン テーリング 子ども	本の資料を手掛かりに、 館内を探検	8/10(土)14時～15時30 分	小学3年～6年12人。無 料	往復はがきに上欄必要事項を記入し、7/22(月)(消 印有効)までに中央図書館へ。(抽選)

世界冬の都市フェスタ
内日 会員都市を紹介する①
セミナー、②パネル展。8月
2日(金)。①は13時～16時。
所 駅前通地下北3条広場。
問 交流課☎(21)2032、HP

甲虫の標本展示
日 7月18日(木)～8月18日(日)。
料 100円。中学生以下は無料。
所 園 北方自然教育園(南区白
川1814)☎(596)3567

高齢者市民講座
中央区会場 7月12日(金)13時
10分～15時50分。禅の世界へ。
日 清戦争はなぜ起きたか。社
会福祉総合センター(中央区
大通西19)。

東区会場 7月17日(木)13時30分
～15時40分。北の土偶の話。
発・送電と私たちの生活。東
区民センター(東区北11東7)。

厚別区会場 7月22日(月)13時30分
～15時40分。江戸時代の森
林伐採と鯉魚。北海道の歌謡
曲・道央編。厚別区民センタ
ー(厚別区厚別中央1の5)。

西区会場 7月19日(金)13時30分
～15時50分。光源氏の都落
ち。日本の自然。西区民セン
ター1(西区琴似2の7)。

問 高年齢福祉課☎(21)2976



趣味・教養