

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(14号)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

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	11/19～12/17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	11/14(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。11/12(火)からHPでも受け付け
膝すこやか体操教室	膝関節の痛みの予防、改善を目的としたストレッチや筋力トレーニング	11/29～来年3/14の金曜、12/5～来年3/20の木曜。いずれも13時30分～15時。全15回	膝に不安があり、運動に制限のない方各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、11/16(土)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
アロマ de リラクゼーション	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	12/4～来年1/15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、11/19(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
肩のこりとり教室	肩凝りの予防や改善を行う	12/7～来年2/22の土曜16時～17時10分。全10回	運動に支障のない肩凝りの方15人。5,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、11/23(祝)(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維持や肥満予防のためのフィットネス	12/19～来年1/30の木曜19時15分～20時15分、12/20～来年1/31の金曜19時～20時、12/21～来年2/1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、12/4(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
子ども健康塾	運動、生活、栄養をサポートし、規則正しい生活習慣を身に付ける	11/26～来年3/18の火曜16時30分～17時30分。全15回	運動に支障のない、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、11/13(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
運動教室 (要確認)	<p>要申込)有料。いずれも全11回。申し込みは11/29(金)までにはがき、E、直接。(抽選)。</p> <p>⑤⑥⑬⑯⑰⑲⑳㉑の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)</p> <p>【来年1/7(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ソフトヨガ ⑥ジュニアヒップホップ</p> <p>【来年1/8(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>【来年1/9(木)開講】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 ⑰股関節症対応ボール体操</p> <p>【来年1/10(金)開講】⑱健脚運動 ⑲段々貯筋術 ⑳キッズジャズヒップホップ ㉑ジュニアジャズヒップホップ ㉒ジュニアヒップホップ</p> <p>【来年1/11(土)開講】㉓健美操 ㉔体質改善PLUSヨガ ㉕ステップエクササイズ ㉖ソフトヨガ</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>要申込)有料。いずれも全11回。申し込みは11/29(金)までにはがき、E、直接。(抽選)</p> <p>【来年1/7(火)開講】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</p> <p>【来年1/8(水)開講】⑥クラシックパレエ初級 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</p> <p>【来年1/9(木)開講】⑩ストレッチヨガ ⑪二十四式太極拳 ⑫フローヨガ</p> <p>【来年1/10(金)開講】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</p> <p>【来年1/11(土)開講】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</p> <p>【来年1/12(日)開講】㉒ストレッチヨガ</p>

滝野すずらん丘陵公園 〒005-0862 南区滝野247 ☎592-3333 FAX 592-4061

行事名	内容
閉園	滝野スノーワールド開園準備のため、11/11(月)～12/21(土)の間、閉園します

広告

