

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(15分)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

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
あそびの劇場 冬の陣 👦子ども	冬の中島公園で雪遊びなどを体験	1/13(祝)13時30分～15時	小学生30人。300円	12/11(火)からこぐま座へ☎。(先着)
公演 👦子ども 📄要確認	📍直接会場 有料 【人形劇】①12/14(土)11時、14時、15(日)11時=ブランコ「とん吉とカラス」「あっちゃんとクリスマス」 ②12/21(土)14時、22(日)11時、14時、23(祝)11時=ばびぶ&てぶくろ「クリスマスファンタジー」ほか ③12/26(木)11時、14時、27(金)11時=タックル「しりとりなサイ」「ヘビは早口」ほか ④1/4(土)14時、5(日)11時、14時=ひよっこ「番ねずみのヤカちゃん」ほか ⑤1/7(火)14時、8(水)11時、14時=てぶくろ「おばあさんのたからもの」ほか ⑥1/10(金)、11(土)、12(日)11時、14時=お楽しみ劇場ガウチョス「ぶんぶく茶釜」「チンドン屋さんと南京玉すだれ」ほか			

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	12/27(金)、1/7(火)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	12/20(金)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。12/17(火)からHPでも受け付け
膝すこやか 体操教室 しっかりコース	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	1/7～3/28の火・金曜10時～11時30分。全22回	17人。15,300円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、12/24(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
わくわく倶楽部	体力と身体機能の向上を目的とした運動	1/8～3/19の水曜14時～15時30分。全11回	65歳以上の方24人。7,500円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、12/19(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
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	初回健診=1/8(火)9(水)、運動=1/14～3/25の火曜14時10分～15時30分。全10回、終回健診=3/26(火)27(水)	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。12,100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、12/17(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
疾患別対応 プログラム教室	高血圧、糖尿病、関節疾患などを運動で予防、改善	1/16～3/20の木曜13時15分～14時45分。全10回	心臓疾患を除く、運動に支障のない方10人。9,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と正式な疾患名、生年月日、性別を記入し、12/26(木)(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、体をフレッシュ	1/25～2/22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、1/10(金)(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	1/29～3/19の水曜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、1/14(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
子ども運動塾 👦子ども	跳び箱、鉄棒などで運動の楽しさを体感 ①3日間コース ②5日間コース	①は1/4(土)～6(月)9時30分～10時30分、②は7(火)～11(土)8時40分～9時40分	①は4歳以上の未就学児21人、2,200円。②は小学生21人、3,400円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、①は12/21(土)、②は24(火)(いずれも必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
親子で フィットネス 👦子ども	親子で楽しく踊る	1/11～3/22の土曜10時～11時。全11回	1歳6カ月～2歳の歩行ができる子と親15組30人。1組7,700円	はがき、E、直接。上欄必要事項(氏名、生年月日)は参加者全員を記入し、12/25(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
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	1/15～3/26の水曜15時30分～16時30分か16時40分～17時40分。いずれも全11回	4歳以上の未就学児各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、12/25(木)(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	1/16～3/27の木曜15時30分～16時15分か16時30分～17時15分。いずれも全11回	3歳～5歳の方各24人。7,500円	
幼児 フィットネス 👦子ども	リズム運動や跳び箱、マットを使用した運動	1/16～3/27の木曜16時～16時45分。全11回	3歳～5歳の方20人。7,700円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、12/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)