

健康づくりセンター ※運動に関する講座は、別途施設利用料が必要

■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
健康づくりセミナー	健康な老後のため今できることについての講演	3/14(金)12時30分～15時30分	50人。無料	当日会場へ直接。(先着)。会場は中島体育センター(中央区中島公園内)
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	3/18～4/15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	3/13(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。3/11(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	①4/8～6/27の火・金曜(4/29、5/6を除く)10時～11時30分。全22回、②4/15～9/16の火曜(4/29、5/6を除く)13時30分～15時。全21回、③4/17～9/25の木曜(8/14を除く)13時30分～15時、4/18～9/26の金曜(8/15を除く)13時30分～15時。いずれも全23回	膝に不安があり運動制限のない方各回20人。①は12,130円、②は11,580円、③は12,680円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、①は3/27(木)、②は4/2(木)、③は3/26(木)(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)
お父さんのナイトフィットネス	働き盛りの方の体力維持・増進と肥満予防のためのフィットネス	①4/12～5/24の土曜(5/3を除く)18時～19時、②4/17～5/22の木曜19時15分～20時15分。いずれも全6回	20歳以上の方各17人。3,030円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、①は3/28(金)、②は4/2(木)(いずれも必着)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	①4/16～6/25の水曜10時～11時30分、②4/17～6/26の木曜10時15分～11時45分。いずれも全11回	65歳以上の方。①は12人、②は30人。6,850円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/3(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)。①の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7)
お父さんのシェイプアップフィットネス	体の引き締めと減量のためのフィットネス	4/18～5/23の金曜19時～20時。全6回	20歳以上の方17人。3,030円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/2(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
腰痛予防運動教室	腰痛の予防・改善のための運動	4/18～9/26の金曜(8/15を除く)14時10分～15時30分。全23回	運動に支障のない方30人。10,640円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/27(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
キッズジム 子ども	体を動かすことの楽しさを体感 ①3・4歳コース ②5・6歳コース	4/10～6/26の木曜(5/1を除く)。①は16時～16時45分、②は16時55分～17時40分。いずれも全11回	各20人。6,520円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、3/18(火)(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)
のびのびキッズ体操教室 子ども	跳び箱、鉄棒、マット運動を遊びながら楽しく習得	4/16～6/25の水曜15時30分～16時30分、16時55分～17時55分。いずれも全11回	4歳～6歳の未就学児各24人。7,220円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、4/2(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	4/17～6/26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歳の方各24人。6,680円	
運動教室 要確認	①要申込 有料。いずれも全11回。申し込みは3/13(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。⑤⑥⑬⑭⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) 【4/8(火)開講】①座って!健康体操 ②セロトニンハピネスヨガ 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 【4/9(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 ⑬やさしいピラティス&ストレッチ ⑭こどものストレッチバレエ 【4/10(木)開講】⑮ストレッチ体操 ⑯ステップ&骨盤コンディショニング ⑰健美操 ⑱シンプルエアロPLUSダンベル ⑲股関節症対応ボール体操 ⑳おとなのストレッチバレエ 【4/11(金)開講】㉑骨盤調整ヨガ ㉒ステップex&バーベル ㉓ジュニアジャズヒップホップ ㉔キッズジャズヒップホップ ㉕ジュニアヒップホップ 【4/12(土)開講】㉖健美操 ㉗体質改善PLUSヨガ ㉘ステップエクササイズ ㉙ソフトヨガ ㉚キッズ・チアダンス ㉛親子フィットネス			

■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	①要申込 有料。いずれも全11回。申し込みは3/13(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【4/8(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バレエ ④ジュニアジャズ・ヒップホップ 【4/9(水)開講】⑤クラシックバレエ初級 ⑥ピラティス ⑦ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑧ステップ&骨盤エクササイズ 【4/10(木)開講】⑨ストレッチヨガ ⑩二十四式太極拳 ⑪フローヨガ 【4/11(金)開講】⑫シルバーエクササイズ ⑬ステップエクササイズ ⑭フラダンス ⑮ヒップホップ 【4/12(土)開講】⑯ほのぼの気功 ⑰ステップex&バーベル ⑱二十四式太極拳 ⑲ZUMBA ⑳シンプルヨガ 【4/13(日)開講】㉑ストレッチヨガ