

西保健センターから

① プレママクッキング

内容 講話、調理実習^は。

日時 5月22日(木)10時～12時

会場 西区民センター2階

対象 妊婦の方(夫婦での参加可)。

定員・費用 25人。無料。

持ち物 エプロン、バンダナ

(髪を覆うもの)、手拭きタオル、筆記用具。

申込 5月12日(月)～15日

(木)に電話で。先着順。

② 父親教室

内容 育児実習^は。

日時 5月23日(金)19時～20時45分(受付18時30分)。

会場 西保健センター2階

対象 平成26年8月～10月に初めて出産予定の夫婦。

定員・費用 50組。無料。

持ち物 筆記用具、テキスト

「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申込 5月16日(金)～21日

(水)に電話で。先着順。

③ 食生活改善推進員(ヘルスメイト)養成講座

食と健康の知識を身に付け、健康づくりの輪を広げるボランティアを養成します。

内容 調理実習、公衆衛生^は。

日時 右下表の通り。全6回

会場 西保健センター^は。

対象・定員 西区在住で、受講後に西区食生活改善推進員

協議会に入会してボランティア活動ができる方。25人。

費用 千188円(テキスト代)。

申込 5月12日(月)～19日

(月)に電話で。先着順。

申込先 ①②市コルセンタ

ーTEL(222)4894 ③西保健セ

ンターTEL(621)4241

④ 西保健センターTEL(621)4241

⑤ 西保健センターTEL(621)4241

西健康づくりセンターから

■ 食生活改善推進員養成講座日程

月 日	時 間
5月28日(水)、 6月4日(水)、10日 (火)、25日(水)、 7月1日(火)	13時15分～ 16時15分
6月20日(金)	9時30分～ 13時



① ナイトフィットネス

内容 「メタボ予防」体力維持・増進を目的とし、全身の筋力トレーニングを行います。

日時 5月31日～6月28日の土曜。19時15分～20時15分。全5回。

対象 18歳以上の方。

定員・費用 35人。2千80円。

② サルコペニア予防教室

内容 筋肉量の増加を目的とした運動を行い、運動器機能

の維持を目指します。

日時 6月4日～7月9日の水曜。15時15分～16時15分。全6回。

対象 高齢者、運動不足の方。

定員・費用 35人。2千500円。

③ 体らくらくロコモ予防体操

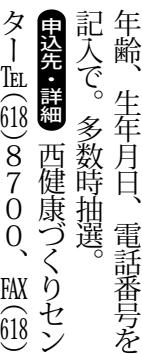
内容 筋力や柔軟性、バランス能力の低下を予防し、運動器機能の維持を目指します。

日時 6月7日～7月12日の土曜。15時30分～16時30分。全6回。

西健康づくりセンターから

■ 食生活改善推進員養成講座日程

月 日	時 間
5月28日(水)、 6月4日(水)、10日 (火)、25日(水)、 7月1日(火)	13時15分～ 16時15分
6月20日(金)	9時30分～ 13時



① ナイトフィットネス

内容 「メタボ予防」体力維持・増進を目的とし、全身の筋力トレーニングを行います。

日時 5月31日～6月28日の土曜。19時15分～20時15分。全5回。

対象 18歳以上の方。

定員・費用 35人。2千80円。

② サルコペニア予防教室

内容 筋肉量の増加を目的とした運動を行い、運動器機能

の維持を目指します。

日時 6月4日～7月9日の水曜。15時15分～16時15分。全6回。

対象 高齢者、運動不足の方。

定員・費用 35人。2千500円。

③ 体らくらくロコモ予防体操

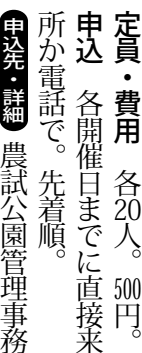
内容 筋力や柔軟性、バランス能力の低下を予防し、運動器機能の維持を目指します。

日時 6月7日～7月12日の土曜。15時30分～16時30分。全6回。

西健康づくりセンターから

■ 食生活改善推進員養成講座日程

月 日	時 間
5月28日(水)、 6月4日(水)、10日 (火)、25日(水)、 7月1日(火)	13時15分～ 16時15分
6月20日(金)	9時30分～ 13時



① ナイトフィットネス

内容 「メタボ予防」体力維持・増進を目的とし、全身の筋力トレーニングを行います。

日時 5月31日～6月28日の土曜。19時15分～20時15分。全5回。

対象 18歳以上の方。

定員・費用 35人。2千80円。

② サルコペニア予防教室

内容 筋肉量の増加を目的とした運動を行い、運動器機能

の維持を目指します。

日時 6月4日～7月9日の水曜。15時15分～16時15分。全6回。

対象 高齢者、運動不足の方。

定員・費用 35人。2千500円。

③ 体らくらくロコモ予防体操

内容 筋力や柔軟性、バランス能力の低下を予防し、運動器機能の維持を目指します。

日時 6月7日～7月12日の土曜。15時30分～16時30分。全6回。

農試公園かけっこ教室

内容 走るのが苦手な子ども

のための、かけっこ教室を開催。

日時 5月17日(土)、24日(土)

の10時～11時30分。2回開催。

会場 農試公園ツインキャッ

プ(八軒5西6)。

対象 小学生。

定員・費用 各20人。500円。

申込 各開催日までに直接来

所か電話で。先着順。

申込先・詳細 農試公園管理事務

所TEL(615)3680

宮丘公園春の自然観察会



内容 樹木や野草の観察。

日時 5月24日(土)10時～12

時。※雨天中止。

定員・費用 30人。無料。

集合場所 宮丘公園駐車場(西