

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(12ページ)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** ※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  |
|--------------------|----------------------------------|--|----------------------------------|--|
| 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       | 6/17~7/15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 | 6/12(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着) 6/11(木)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 | 7/8~9/26(8/15、9/23を除く)の火・金曜10時~11時30分。全22回                                   | 膝に不安があり運動に制限のない方20人。12,130円      | はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、6/25(木)(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               | ①7/9~9/24(8/13を除く)の水曜10時~11時30分、②7/10~9/25(8/14を除く)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15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、性別を記入し、①は6/20(金)、②は25(木)(いずれも必着)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) |
| 高齢者のための筋力トレーニング教室  | 立つ力、歩く力を付ける                      | 7/10~9/25(8/14を除く)の木曜13時30分~15時。全11回   | 65歳以上の方12人。7,660円                | はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日、性別を記入し、6/25(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)  |
| お母さんのフィットネス        | 有酸素運動と筋力トレーニング、体のバランスを整えるフィットネス  | 7/23~9/17(8/13を除く)の水曜15時40分~16時20分、16時55分~17時35分。いずれも全8回                     | 18歳以上の女性各10人。4,210円              | はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、6/27(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)   |
| 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、肥満予防を目的としたフィットネス  | 7/24~9/4(8/14を除く)の木曜19時15分~20時15分、7/26~9/6(8/16を除く)の土曜18時~19時。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、7/9(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)  |
| お父さんのシェイプアップフィットネス | 体の減量と引き締めを行うフィットネス               | 7/25~9/5(8/15を除く)の金曜19時15分~20時15分。全6回  | 20歳以上の方17人。3,030円                |  |
| 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          | 7/9~9/24(8/13を除く)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、性別を記入し、6/24(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、体を動かす楽しさを体感           | 7/10~9/25(8/14を除く)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               |  |

**やまびこ座** 〒065-0027 東区北27東15 ☎723-5911 FAX 723-5934

| 行事名              | 内容   | 日時                       | 対象・費用          | 申込・備考                 |
|------------------|--|--------------------------|----------------|-----------------------|
| ボランティアスタッフ募集     | 読み語りや昔遊びなどを行うスタッフを募集   | 7/5(土)以降の人形劇公演日          | 18歳以上の方。無料     | 6/11(木)からやまびこ座へ☎      |
| 人形・大道具・小道具作り 子ども | 人形浄瑠璃の舞台で使う人形や道具作りに挑戦  | 7/12(土)・13(日)10時~15時。全2回 | 小学3年~高校生30人。無料 | 6/11(木)からやまびこ座へ☎。(先着) |
| 公演 子ども 要確認       | 直接会場 有料<br>【人形劇】①6/14(土)11時、14時、15(日)11時=ばびぶ&てぶくろ「赤ずきんちゃん」ほか<br>②6/22(日)14時=ブーク「ピンクのドラゴン」(前売りあり)<br>③7/5(土)14時、6(日)11時=チームこやぎ・小野健悟・平佐修・梯杉子「ひとりぼっちの狼とこやぎたち」ほか(前売りあり)<br>【児童劇】④6/29(日)14時=自由ヶ丘学園「ゲルニカ」 |                          |                |                       |

広告

