

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	8/19～9/9の火曜8時30分～12時	市内に居住か通勤する18歳～39歳までの女性各日30人。2,000円	8/14(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着) 8/12(火)からHPでも受け付け
肥満改善教室 在宅実践コース	生活習慣の見直しと自宅でできる運動方法などを習得し、肥満を予防・改善	初回健診=9/3(水)、4(木)、5(金)、6(土)。個別保健指導=9/10(水)、11(木)、12(金)、13(土)。集団運動=10/10(金)。終回健診=12/10(水)、11(木)、12(金)、13(土)	体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方12人。7,300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)、個別保健指導希望日を記入し、8/22(金)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
メタボ予防講座	管理栄養士、運動指導士による体組成測定、講話、運動実技	9/10(水)14時～16時	肥満の予防・改善に関心があり、運動に支障のない方15人。1,000円	☎、直接。8/12(火)から中央健康づくりセンターへ。(先着)
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、肥満予防のためのフィットネス	①9/18～10/23の木曜19時15分～20時15分、 ②9/20～10/25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、9/3(水)(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、引き締めを目的としたフィットネス	9/19～10/24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	
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=9/24(水)、25(木)、27(土)。運動=9/30～12/16の火曜14時10分～15時30分。全12回。終回健診=12/17(水)、18(木)、20(土)	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。13,700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、9/5(金)(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)	要申込有料。いずれも全11回。申し込みは8/28(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。⑤⑥⑬⑭⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) 【10/7(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ジュニアヒップホップ ⑥ソフトヨガ 【10/8(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 ⑬やさしいピラティス ⑭こどものストレッチパレエ 【10/9(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パレエ ㉑キッズジム(3歳・4歳、5歳・6歳) 【10/10(金)開講】㉒骨盤調整ヨガ ㉓ステップex&バーベル ㉔ジュニアジャズヒップホップ ㉕キッズジャズヒップホップ ㉖ジュニアヒップホップ 【10/11(土)開講】㉗健美操 ㉘体質改善PLUSヨガ ㉙ステップエクササイズ ㉚ソフトヨガ ㉛キッズチアダンス ㉜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)	要申込有料。いずれも全11回。申し込みは8/28(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【10/5(日)開講】①ストレッチヨガ 【10/7(火)開講】②いきいき健康体操 ③パワーストレッチ&シェイプアップヨガ ④こどものストレッチパレエ ⑤ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑥リンパコンディショニング 【10/8(水)開講】⑦クラシックパレエ初級 ⑧ピラティス ⑨ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑩ステップ & 骨盤エクササイズ 【10/9(木)開講】⑪ストレッチヨガ ⑫二十四式太極拳 ⑬フロアヨガ 【10/10(金)開講】⑭シルバーエクササイズ ⑮ステップエクササイズ ⑯フラダンス ⑰ヒップホップ 【10/11(土)開講】⑱ほのぼの気功 ⑲ステップex&バーベル ⑳二十四式太極拳 ㉑ZUMBA ㉒シンプルヨガ

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
人形浄瑠璃 三人遣い体験 子ども	1体の人形を3人で動かす伝統的な操作方法を学ぶ	9/6(土)・7(日)10時～15時。全2回	小学3年～高校生30人。無料	8/12(火)からやまびこ座へ☎。(先着)
公演 子ども (要確認)	直接会場 有料 【人形劇】①8/13(水)11時、14時、14(木)11時=野良犬とゆかいな仲間たち「千匹オオカミ」ほか ②8/16(土)11時、14時、17(日)11時=ばびぶ&てぶくろ「たぬきの糸車」ほか 【児童劇】③8/23(土)19時、24(日)14時=劇団ルート1「ダブルブッキング」 ④8/29(金)19時、30(土)13時、19時、31(日)13時=劇団ジブシー「夜曲放火魔ツトムの優しい夜」(前売りあり)			