

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(14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	11/18～12/9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	11/13(木)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)。11/11(火)からHPでも受け付け
体力測定	体力測定などを行い、個別に運動計画を作成	11/30(日)9時～11時	18歳以上の方5人。2,500円	11/11(火)から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)
肩のこりとり集中講座	肩凝りの予防、改善を目的とした運動	12/6～来年2/14の土曜16時～17時10分。全10回	運動に支障のない肩凝りの方15人。5,600円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、11/21(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や肥満予防を目的としたフィットネス	12/27～来年2/7の土曜18時～19時か、来年1/8～2/12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、12/10(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	体の引き締めや減量を目的としたフィットネス	来年1/9～2/13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	
運動教室 (要確認)	要申込 有料。いずれも全11回。申し込みは11/27(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選)。⑦⑩⑪⑫⑬⑭⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿の会場は東健康づくりセンター(東区北10東7) 【来年1/7(木)開講】①シルバーエクササイズ ②リンパコンディショニング ③やさしいピラティス ④二十四式太極拳 ⑤ストレッチヨガ ⑥股関節症対応ボール体操 ⑦こどものストレッチバレー 【来年1/8(木)開講】⑧ストレッチ体操 ⑨ステップ&骨盤コンディショニング ⑩健美操 ⑪シンプルエアロPLUSダンベル ⑫股関節症対応ボール体操 ⑬おとなのストレッチバレー ⑭キッズジム(3歳・4歳・5歳・6歳) 【来年1/9(金)開講】⑮骨盤調整ヨガ ⑯ステップex&バーベル ⑰ジュニアジャズヒップホップ ⑱キッズジャズヒップホップ ⑲ジュニアヒップホップ 【来年1/10(土)開講】㉑健美操 ㉒体質改善PLUSヨーガ ㉓ステップエクササイズ ㉔ソフトヨガ ㉕キッズチアダンス ㉖親子フィットネス 【来年1/13(火)開講】㉗座って!健康体操 ㉘セロトニンハピネスヨガ ㉙二十四式太極拳 ㉚ピラティス ㉛ジュニアヒップホップ ㉜ソフトヨガ			

■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11/27(木)までにはがきを送付か、E、直接。(抽選) 【来年1/7(木)開講】①クラシックバレエ初級 ②ピラティス ③ジュニアジャズ・ヒップホップ 【来年1/8(木)開講】④ストレッチヨガ ⑤二十四式太極拳 ⑥フローヨガ 【来年1/9(金)開講】⑦シルバーエクササイズ ⑧ステップエクササイズ ⑨フラダンス ⑩ヒップホップ 【来年1/10(土)開講】⑪ほのぼの気功 ⑫ステップex&バーベル ⑬二十四式太極拳 ⑭ZUMBA ⑮シンプルヨガ 【来年1/11(日)開講】⑯ストレッチヨガ 【来年1/13(火)開講】⑰いきいき健康体操 ⑱パワーストレッチ&シェイプアップヨガ ⑲こどものストレッチバレー ⑳ジュニアジャズ・ヒップホップ ㉑リンパコンディショニング

中央図書館

〒064-8516 中央区南22西13 ☎512-7320 FAX 512-5783

行 事 名	内 容	日 時	対 象・費 用	申 込・備 考
サイエンスフォーラム	地震のメカニズムや北海道の地震環境を紹介	11/29(土)14時～16時	150人。無料	当日会場へ直接。(先着)。問い合わせは☎512-7330
かざろう!クリスマスツリー (子ども)	クリスマス飾りを作って館内の壁面ツリーに飾る	11/29(土)13時30分～15時30分	小学2年～6年9人。無料	往復はがきに上欄必要事項を記入し、11/13(木)(消印有効)までに中央図書館へ。(抽選)
図書館デビュー (子ども)	来館者に読書ノートを進呈。人形劇と腹話術あり	12/7(日)。人形劇と腹話術は14時30分～15時	未就学児と保護者。無料	当日直接会場へ。問い合わせは☎512-7330

広告