

農試公園から

▽森の時計をつくらう

内容 木材を使ってオリジナルの掛け時計または置き時計を作ります。

日時 3月14日(土)10時～12時

会場 農試公園(八軒5西6)

対象 小学4年生以上。※小学3年生以下でも保護者同伴であれば参加できます。

費用 千円。

申込 開催日までに直接来園か電話で。

▽春植えの花を種から育てよう

内容 パンジーやビオラなどの種のまき方と苗の育て方を学びます。

日時 3月15日(日)10時～11時30分

会場 農試公園。

費用 500円。

申込 開催日までに直接来園か電話で。

申込先・詳細 農試公園管理事務所
〒615-3680

西健康づくりセンターから

内容 下表の通り。

対象 ①満18歳以上の方、②高齢者または運動不足の方、③④⑤65歳以上で体力の低下が気になる方、⑥4歳以上の未就学児、⑦膝に不安があるが運動に支障のない方、⑧腰に不安があるが運動に支障のない方、⑨肥満または肥満傾向の小学1～3年生(※身長と体重の比率で受講条件あり)、⑩⑪満18歳以上の方。

ない方、⑨肥満または肥満傾向の小学1～3年生(※身長と体重の比率で受講条件あり)、⑩⑪満18歳以上の方。

申込 3月15日(日)までに直接来館かはがき、ファクスまたはEメールで。はがき、ファクス、Eメールは講座名、曜日、住所、氏名、振り仮名、性別、年齢、生年月日、電話番号を記入で(⑨のみ身長および体重、学年も)。多数時

抽選。※全ての教室で、受講料の他に受講の都度、施設利用料が必要です。

申込先・詳細 西健康づくりセンター
〒618-8700、FAX(618)8704、Eメール west-school@shsf.jp

町内会・自治会は、お住まいの方々が協力して地域のために活動している団体です。

地域住民の親睦や高齢者の見守り、子育てに関する活動をはじめとして、清掃活動やお祭りなど、まちづくりに関するさまざまな活動を行っています。

豊かな生活と支え合いによる地域づくりのために、あなたも一緒に参加しませんか。

詳細 西区地域振興課(641)6926

町内会・自治会活動に参加してみませんか?

■西健康づくりセンター教室

講座名	日程	回数	時間	定員	費用
①ナイトフィットネス(火)	4月7日～6月30日(火) (5月5日を除く)	12回	19時40分～20時40分	各 35人	5,050円
②サルコペニア予防教室	4月1日～5月20日(水) (4月29日、5月6日を除く)	6回	15時15分～16時15分		2,530円
③高齢者のための体力づくり教室	4月1日～7月1日(水) (4月29日、5月6日を除く)	12回	14時～15時	40人	4,920円
④高齢者のための筋トレ教室(午前)	4月2日～6月25日(木) (4月30日を除く)		10時～11時	各 16人	6,290円
⑤高齢者のための筋トレ教室(午後)			13時30分～14時30分		
⑥幼児のからだ遊び教室			16時～17時		6,430円
⑦ひざの機能アップ教室	4月9日～7月23日(木) (4月30日を除く)	15回	14時30分～15時30分	各 30人	6,530円
⑧こしの機能アップ教室	4月10日～7月24日(金) (5月1日を除く)		15時15分～16時15分		
⑨小学生のからだ元気教室			16時30分～17時30分		
⑩はじめよう!生活習慣改善エクササイズ	4月4日～5月16日(土) (5月2日を除く)	6回	15時30分～16時30分	各 35人	2,530円
⑪ナイトフィットネス(土)			19時15分～20時15分		

広告