

☎ = 電話 FAX = ファクス E = Eメール HP = ホームページ(10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	5/17~6/14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30人。2,000円	5/12(木)9時から中央健康づくりセンターへ☎。(先着) 5/11(水)からHPでも別枠分を受け付け
運動するための体力づくり講座	専門家による体成分測定と簡単な実技の紹介	5/25(木)14時~16時	15人。750円	☎、直接。5/12(木)9時から中央健康づくりセンターへ。(先着)
体力測定	体力測定などを行い個別の運動計画を作成	5/29(日)9時~11時	18歳以上の方5人。2,500円	5/12(木)9時から中央健康づくりセンターへ☎。(先着)
肥満改善在宅実践プログラム	生活習慣を見直し、自宅でできる運動方法を習得	初回健診=6/1(木)~4(土) 運動指導=7/1(金)14時~16時、終回健診=9/7(木)~10(土)	体重を減らしたいと考えている、運動に支障のない方10人。9,300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)を記入し、5/26(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
お父さんのナイトフィットネス	働き盛りの方の体力維持・増進や肥満予防を目的としたフィットネス	6/9~7/14の木曜19時15分~20時15分、6/11~7/16の土曜18時~19時。いずれも全6回	18歳以上の方各15人。3,210円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、5/18(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、引き締めを行うフィットネス	6/10~7/15の金曜19時15分~20時15分。全6回	18歳以上の方15人。3,210円	(抽選)
アロマ de リラクゼーション	アロマで癒やされながらストレッチを行い、体をフレッシュ	6/18~7/16の土曜12時~13時15分。全5回	18歳以上の方15人。3,350円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、6/2(木)(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)	〰有料。いずれも全11回。申し込みは5/26(木)までにはがき、E、直接。(抽選) 【7/7(木)開講】①ストレッチ体操 ②ステップ&骨盤コンディショニング 【7/8(金)開講】③ステップex&バーベル ④キッズジャズヒップホップ ⑤ジュニアジャズヒップホップ 【7/9(土)開講】⑥健美操 ⑦体質改善PLUSヨーガ ⑧ステップエクササイズ ⑨ソフトヨガ 【7/12(火)開講】⑩座って!健康体操 ⑪二十四式太極拳 ⑫ピラティス 【7/13(水)開講】⑬シルバーエクササイズ ⑭リンパコンディショニング ⑮やさしいピラティス ⑯二十四式太極拳 ⑰ストレッチ&ヨガ ⑱股関節症対応ボール体操 ⑲うごこう!キッズ(4歳~6歳)			

■東健康づくりセンター 〒065-0010 東区北10東7 ☎742-8711 FAX 742-8711 E east-school@shsf.jp

行事名	内容
運動教室 (要確認)	〰有料。いずれも全11回。申し込みは5/26(木)までにはがき、E、直接。(抽選) 【7/7(木)開講】①健美操 ②シンプルエアロPLUSダンベル ③股関節症対応ボール体操 ④おとなのストレッチバレエ ⑤うごこう!キッズ(4歳~6歳) ⑥うごこう!キッズ(小学1~2年) 【7/8(金)開講】⑦ジュニアヒップホップ ⑧メンズフィットネス 【7/9(土)開講】⑨うごこう!キッズ(2歳6カ月~3歳) 【7/12(火)開講】⑩ジュニアヒップホップ ⑪ソフトヨガ 【7/13(水)開講】⑫こどものストレッチバレエ ⑬小学生のストレッチバレエ

■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)	〰有料。いずれも全11回。申し込みは5/26(木)までにはがき、E、直接。(抽選) 【7/7(木)開講】①ストレッチ&ヨガ ②二十四式太極拳 ③フローヨガ 【7/8(金)開講】④シルバーエクササイズ ⑤ステップエクササイズ ⑥フラダンス ⑦ヒップホップ 【7/9(土)開講】⑧ゆるめてすっきりほぐし体操 ⑨ステップex&バーベル ⑩二十四式太極拳 ⑪ZUNBA ⑫シンプルヨガ 【7/10(日)開講】⑬ストレッチ&ヨガ 【7/12(火)開講】⑭いきいき健康体操 ⑮パワーストレッチ&シェイプアップヨガ ⑯こどものストレッチバレエ ⑰ジュニアジャズ・ヒップホップ ⑱リンパコンディショニング 【7/13(水)開講】⑲クラシックバレエ初級 ⑳ピラティス ㉑ジュニアジャズ・ヒップホップ ㉒美脚美尻骨盤ヨガ・初級

広告

