

申し込み時の
必要事項

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
⑦ 返信先(往復はがきの場合) ※申し込みは1人(1組)1通です

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	健康診断と骨粗しょう症健診の同時受診。子ども連れでも受診可	9/19～10/17の火曜日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	9/14(木)9時から中央健康づくりセンターへ。(先着)9/12(火)からHPでも別枠分を受け付け
体力測定	栄養・保健指導、個別に運動計画を作成	9/24(日)9時～11時	18歳以上の方5人。2,500円	9/12(火)9時から中央健康づくりセンターへ。(先着)
夜のシェイプアップ教室	健診後、肥満予防・改善を目的に運動の機会を増やし、生活習慣を見直す	初回健診=9/30(土)、10/5(木)～7(土)、運動=10/10～12/12の火曜日。全10回、終回健診=12/14(木)、15(金)、16(土)	運動に制限のない方12人。13,200円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/19(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
高齢者の足腰げんき教室	脚、腰の筋力をつけて元気に生活するための体力をつける	10/4～12/26の火・金曜日10時～11時30分か水・土曜日13時30分～15時。いずれも全23回	65歳以上で、運動に制限のない方各10人。14,660円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/18(祝)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
膝げんき体操教室	膝関節の痛みの予防・改善を目的とした運動	10/5～来年3/30の木曜か金曜日。いずれも13時30分～15時。全23回	運動に制限のない方各20人。13,280円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/19(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
健康づくり塾	膝の痛みを和らげるための効果的な運動	10/6(金)10時～11時	20人。640円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/20(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
膝すこやか体操教室	膝関節の痛みを予防・改善するストレッチや筋力トレーニング	10/6～12/26の火・金曜日10時～11時30分。全23回	運動に制限のない方20人。13,280円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/18(祝)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
専門家のアフターリハ教室	理学療法士と体の機能向上を目的に運動	10/7～12/16の土曜日10時30分～12時。全11回	10人。8,670円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/21(木)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
肩のコリとり教室	肩凝りの予防・改善を目的とした運動	10/7～12/16の土曜日16時～17時。全11回	肩凝りの症状に悩む方15人。5,890円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/18(祝)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
初心者向け膝げんき体操教室	膝関節の痛みを予防・改善する簡単なストレッチと運動	10/11～12/20の水曜日10時～11時30分。全11回	運動に制限のない方12人。7,490円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/18(祝)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
膝腰すこやか体操教室	膝・腰の機能改善、向上を目的とした運動	10/13～来年3/30の金曜日(12/29を除く)9時30分～10時50分。全23回	運動に制限のない方35人。10,890円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/19(火)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
腰痛予防運動教室	運動で腰痛の予防・改善を行う	10/13～来年3/30の金曜日(12/29を除く)14時10分～15時30分。全23回	運動に支障のない方35人。10,890円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/20(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)
子どもヘルシースクール 子ども	運動を楽しみながら健康な体をつくる	10/5～12/21の木曜日16時30分～17時30分。全11回	肥満傾向の小学生10人。7,030円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/20(水)(必着)までに中央健康づくりセンターへ。(抽選)

■東健康づくりセンター 〒065-0010 東区北10東7 ☎742-8711 FAX 742-8714 E east-school@shsf.jp

行事名	内容	日時	対象・費用	申込・備考
健康づくり塾	膝の仕組みを学び、効果的な運動をする	10/3(火)10時～11時	運動に支障のない方20人。640円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/19(火)(必着)までに東健康づくりセンターへ。(抽選)
膝げんき体操教室	膝関節の痛みの予防・改善を目的とした運動	10/10～来年3/13の火曜日13時30分～15時。全23回	運動に制限のない方20人。13,280円	はがき、E、直接。上欄必要事項を記入し、9/21(木)(必着)までに東健康づくりセンターへ。(抽選)
膝腰すこやか体操教室	膝・腰の機能改善・向上を目的とした運動	10/13～来年3/30の金曜日9時50分～11時10分。全23回	運動に制限のない方30人。10,890円	はがき、E、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/20(水)(必着)までに東健康づくりセンターへ。(抽選)

■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	日時	対象・費用	申込・備考
高齢者のための体力づくり教室	イスに座ったままできるストレッチ、筋力トレーニング	9/27～12/13の水曜日14時～15時。全12回	65歳以上の方40人。4,920円	はがき、E、HP、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/14(木)(必着)までに西健康づくりセンターへ。(抽選)
ナイトフィットネス	体力維持・増進、肥満改善を目的とした運動	10/3～12/19の火曜日19時40分～20時40分。全12回	18歳以上の方35人。5,050円	はがき、E、HP、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/21(木)(必着)までに西健康づくりセンターへ。(抽選)
姿勢すっきり教室	姿勢の維持・改善を目的とした運動	10/5～12/28の木曜日15時45分～16時45分。全12回	運動に制限のない方30人。5,220円	はがき、E、HP、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、9/21(木)(必着)までに西健康づくりセンターへ。(抽選)