

# 秋の健康づくり講座

## 食欲の秋に勝つエネルギー消費をしませんか

秋は運動を始めるには絶好の季節です。みんなで楽しく汗をかきましょう！各講座とも、専任の講師がていねいに運動指導を行い、皆さんの健康づくりのお手伝いをします。

時 下表のとおり 健康センター4階(中学生を除く15歳以上の方各50人(抽選))※「早朝リフレッシュ体操」、「リフレッシュ体操」はおおむね40歳以上の方45人、「親子体操」は平成22年4月2日〜平成24年4月1日

「親子体操」は子ども(ふりがなと性別)と保護者の氏名(ふりがな)④年齢※親子体操のみ子どもの生年月日⑤電話番号を記入し、〒135-0016東陽2-1-1 <http://www.koto-hsc.or.jp>

合は、ロッカー代20円が必要(10円は返却)場内左表のとおり申 8月26日(火)午前9時から深川北スポーツセンター・亀戸スポーツセンターに電話 ☎(5609)9571

恒例の「シルバースポーツフェスタ」を深川北スポーツセンター、亀戸スポーツセンターで開催します。スポーツの秋、これを機会に皆さん一緒に運動を始めませんか。体を動かしてリフレッシュしましょう！

### 旧中川航行に関するお願い

「こうとうこどもカヌー大会」開催に伴い、9/20(土)・21(日)、旧中川(平成橋〜中川大橋)の水上に200m6レーンのコースを設営します。初心者の小学生を対象とする大会のため、航行する皆様にはご不便、ご迷惑をおかけしますが、安全な大会運営にご協力をお願いします 関係係 ☎3647-4887



講座名	日時
早朝リフレッシュ体操※1	10/7〜12/16の火曜(10/14、11/25を除く)9:00〜10:00
リフレッシュ体操※1	10/7〜12/16の火曜(10/14、11/25を除く)10:10〜11:10
ビューティーシェイプ※1	10/7〜12/16の火曜(10/14、11/25を除く)11:30〜12:30
パレトンビューティー※1	10/7〜12/16の火曜(10/14、11/25を除く)19:00〜20:00
ココモヨガ	10/1〜12/17の水曜9:15〜10:15
パワーヨガ	10/1〜12/17の水曜19:00〜20:00
yoga	10/2〜12/18の木曜10:15〜11:15
コアセットヨガ	10/2〜12/18の木曜11:30〜12:30
カロリバーナーエアロ	10/2〜12/18の木曜19:00〜20:00
フラダンス※2	10/3〜12/19の金曜(10/17を除く)19:00〜20:00
スタイルアップピラティス	10/4〜12/20の土曜9:15〜10:15
マットピラティス	10/4〜12/20の土曜10:30〜11:30
ボクササイズ	10/4〜12/20の土曜18:00〜19:00
気功	10/5〜12/21の日曜11:00〜12:30
わくわく親子体操	10/1〜12/17の水曜10:45〜11:45

妊娠されている方はご遠慮ください。各講座12回。ただし、※1の講座は9回、※2の講座は11回

場所	種目・時間	内容	持ち物	定員
深川北スポーツセンター(平野3-2-20)	すこやか太極拳 9:30〜10:30	中国の伝統的な健康法で、円に沿った流れるようなゆったりとした動作を呼吸法に合わせて行います。全身運動で心と体を癒しましょう。	運動できる服装・水筒・タオル・室内用運動靴	50人(申込順)
	いきいきリフレッシュ体操 11:00〜12:00	自宅でも手軽に行えるストレッチや全身を使った体操を指導します。また、足腰を鍛えるための簡単な筋力トレーニングも行います。音楽に合わせて楽しく体操しましょう。	運動できる服装・室内用運動靴・タオル・水筒等	
	やってみよう!水の中うんどう! 9:30〜10:45	初めての方でも、慣れた方でも楽しめる内容です。水を動かし、体を動かし、心を動かします。みんなで楽しく水の中ウオーキングや音楽にあわせて身体を動かしましょう!	水着・タオル等	
亀戸スポーツセンター(亀戸8-22-1)	ロコモ予防トレーニング ①10:30〜12:00 ②13:30〜14:30	現在の運動機能や足の筋力・バランス能力などの確認テストとカウンセリングを行います。	運動できる服装・タオル・水筒等	30人(申込順)
	亀戸七福めぐりウォーキング 9:30〜11:30	亀戸のパワースポットをめぐるながら、ウォーキングを通じて心身の健康増進を図ります。コース(亀戸スポーツセンター〜七福神〜梅屋敷)	運動できる服装・タオル・運動靴・水筒等	

9月の健康相談等		対象住所	対象者	対象者には個別に郵送でご案内します	備考
一般精神保健相談	5(金)・25(木)13:30〜15:30	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)・17(水)14:00〜16:00	12(金)13:30〜15:30	○育児学級ではお口の健康と発達・育児についてお話をします。母子健康手帳をお持ちください。保健バッグに入っている出生通知はがきを、対象住所の相談所に送付してください。また、区ホームページから電子申請もできます。
思春期精神保健相談	11(木)・17(水)14:00〜16:00	5(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	17(水)9:30〜11:30	
子育て相談	5(金)13:30〜15:30	5(金)・19(金)13:30〜15:30	19(金)13:30〜15:30	26(金)13:30〜15:30	
酒害相談	5(金)・19(金)13:30〜15:30	5(金)・19(金)13:30〜15:30	19(金)13:30〜15:30	5(金)・19(金)13:30〜15:30	
高齢者精神保健相談	19(金)13:30〜15:30	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	5(金)13:30〜15:30	
難病療養相談	8(月)13:30〜15:30	5(金)・19(金)13:30〜15:30	25(木)13:30〜15:30	偶数月に実施	
栄養相談	8(月)・29(月)9:00〜15:30	5(金)・19(金)13:30〜15:30	25(木)13:30〜15:30	偶数月に実施	
結核定期健康診断(無料・予約制) 下欄※3を参照	3(水)・17(水)9:00〜10:30	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	2(火)・16(火)9:00〜10:30	
心身障害者施設等健康相談(無料・予約制) 下欄※4を参照	3(水)・17(水)9:00〜10:30	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	2(火)・16(火)9:00〜10:30	
一般健康相談(原則有料) 下欄※4を参照	3(水)・17(水)9:00〜10:30	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	2(火)・16(火)9:00〜10:30	
両親学級(平日版)	12(金)・19(金)・26(金)13:30〜16:00	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	10(水)・17(水)・24(水)13:30〜16:00	
両親学級(休日版) 往復はがきで申込 下欄※5を参照	10/11(土)13:30〜16:30 平成27年1〜2月出産予定の方 抽選30組	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	今回新たな募集はありません	
4か月児健康診査	(個別通知制)	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	8(月)・22(月)	
育児学級	9〜10か月児の保護者	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	9(火)9:30	
	1歳6か月〜2歳児の保護者	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	16(火)9:30	
3歳児健康診査	満3歳になったお子さん(個別通知制)	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	9(火)・30(火)	
1歳児・2歳児歯科相談	平成24・25年8月生まれ	5(金)・19(金)13:30〜15:30	11(木)13:30〜15:30	9(火)・30(火)	

●食の安全については、食の安全係 ☎3647-5812へ ●シックハウスについては、シックハウス相談窓口 ☎3647-5862へ ●上記以外の医療については、医療相談窓口 ☎3647-5870へご相談ください。

公共交通機関などでは、身体の不自由な方・高齢者・妊婦など、席を必要としている方に座席を譲るよう心がけましょう。

凡例 時日時 場所 集集合 対象・定員 費用 内容 師講師 保一時保育 締締切日 申申込 問問合先 HPホームページ Eメール