

健康センター

春の健康づくり講座

春から新しいことを始めよう

春の到来とともに新しいスポーツを始めませんか。

各講座とも、専任の講師が丁寧に運動指導を行い、皆さんの健康づくりのお手伝いをします。

時 左表のとおり場健康センター4階各講座とも中学生を除く15歳以上の方50人(抽選)

※親子体操は平成25年4月2日

Table with columns: 講座名, 日時. Includes activities like 早朝リフレッシュ体操, リフレッシュ体操, ビューティーシェイプ, etc.

平成27年4月1日生まれの子どもとその保護者25組50人(抽選)...

妊娠されている方はご注意ください。

ター1階ロビー(見学自由)

2月26日(日)必着

申 往復はがきに①講座名②郵便番号・住所③電話番号④氏名

(ふりがな)※親子体操は子ども(ふりがな・性別)と保護者の氏名(ふりがな)⑤年齢(親子体操は子どもの生年月日)を記入

〒135-0016東陽2-1-1健康センターへ※ご家族一緒に受講希望の方は、1枚のはがきに参加希望者全員の氏名(ふりがな)・性別を記入してください。

※同一講座への申込は1人1枚まで (3647)5402

HP http://www.koto-hsc.or.jp

夢の島 ウォーキング専用が開発されたストックを持ちながら歩く北欧発祥のエクササイズです。

夢の島 ウォーキング専用が開発されたストックを持ちながら歩く北欧発祥のエクササイズです。

まれる軽快なリズムにのって、楽しくウォーキングをしましょう。

時 3月18日・25日(土曜) 全2回 午後1時~4時※雨天中止

場 夢の島競技場(夢の島1-1-2) 周辺(高校生以上の健康な方20人(抽選)費無)

料 内 ノルディックウォーキングの基本講義と練習、夢の島競技場周辺を実歩※ストックを持つため、リュックサックなど両手が空くかばんでご参加ください。

申 往復はがき(1人1枚)に

3月3日(金)必着

HP http://www.koto-hsc.or.jp

ふれあいセンター

春の講座受講生募集

高齢者の健康・生きがいづくり

ふれあいセンターでは生きがいづくりや仲間づくりのために、各種教室や相談事業を実施しています。

春から始まる健康・教養教室の受講生を募集します。

※深川ふれあいセンターは改修工事のため、森下ふれあいセンターで講座を実施します(申込は深川ふれあいセンターで受付)。

区内在住の60歳以上の方(平成28年度後期同種講座を未受講の方を優先し、抽選)※未

3月1日(水)~3日(金) 午前9時半~午後4時に各ふれあいセンター窓口で(入館票と申込1教室につきはがき1枚を持参)。

電話、郵送での申込はできません。

深川ふれあいセンター(平野1-2-13) ☎(3643)1902

城東ふれあいセンター(北砂4-20-12) FAX(3630)6719

亀戸ふれあいセンター(亀戸9-13-12) ☎(5609)8822

野川ふれあいセンター(野川1-2-1) ☎(3640)8651

芝公園ふれあいセンター(芝公園1-1-1) ☎(3699)6744

新大塚ふれあいセンター(新大塚1-1-1) ☎(3649)1701

新大塚ふれあいセンター(新大塚1-1-1) ☎(3649)1701

新大塚ふれあいセンター(新大塚1-1-1) ☎(3649)1701

新大塚ふれあいセンター(新大塚1-1-1) ☎(3649)1701

新大塚ふれあいセンター(新大塚1-1-1) ☎(3649)1701

芝公園ふれあいセンター(芝公園1-1-1) ☎(3640)8651

新大塚ふれあいセンター(新大塚1-1-1) ☎(3699)6744

新大塚ふれあいセンター(新大塚1-1-1) ☎(3649)1701

芝公園ふれあいセンター(芝公園1-1-1) ☎(3640)8651

新大塚ふれあいセンター(新大塚1-1-1) ☎(3699)6744

新大塚ふれあいセンター(新大塚1-1-1) ☎(3649)1701

自転車に乗るときはルールを守って安全な運転を心がけてください。

傘差し運転や、運転中の携帯電話使用は禁止されています。

傘差し運転や、運転中の携帯電話使用は禁止されています。