



## 各種検診・教室

### あいあいトレーニング室 利用説明会

健康福祉部長寿健康づくり室  
(あいあい ☎84-3316)

と き

▷10月12日(水) 午前11時～正午

▷10月25日(火) 午後3時～4時

ところ あいあい1階トレーニング室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人  
(中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

持ち物など 室内用トレーニング  
シューズ、タオル、動きやすい服装

申込開始日 9月20日(火)

申込方法 健康福祉部長寿健康づく  
り室へ電話または直接お申し  
込みください。

その他 中学生以下の子ども同伴  
での利用はできません。

### あいあいトレーニング室 ミニ運動講座

健康福祉部長寿健康づくり室  
(あいあい ☎84-3316)

トレーニング室で、簡単にでき  
る運動のミニ講座を行います。

と き・内容

▷10月5日(水) 午後2時30分～  
…簡単エアロビクス①

▷10月11日(火) 午後3時30分～  
…簡単エアロビクス②

※各回20分程度

ところ あいあい1階トレーニング  
室

スタッフ 健康運動指導士など

対象者 市内に住所を有する人  
(中学生以下を除く)

定員 各回5人(先着順)

参加費 無料

※申し込みは不要です。

持ち物など 室内用トレーニング  
シューズ、タオル、動きやすい服装

その他 中学生以下の子ども同伴  
での利用はできません。

### 離乳食教室

健康福祉部長寿健康づくり室  
(あいあい ☎84-3316)



と き 10月19日(水)

午前9時30分～11時30分

ところ あいあい1階集団指導室

内容 主に生後5カ月～8カ月の  
離乳食の作り方の説明と試食

対象者 市内に住所を有する乳児  
の保護者、妊婦

定員 20人(先着順)

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳、試食用小  
皿、スプーン、エプロン、手ふき  
用タオル、ふきん、筆記用具

申込期間

9月20日(火)～10月7日(金)

申込方法 健康福祉部長寿健康づく  
り室へ電話または直接お申し  
込みください。

### 健康づくりのための料理講習会 ～骨粗しょう症予防食～

健康福祉部長寿健康づくり室  
(あいあい ☎84-3316)

市食生活改善推進協議会による  
料理教室を開催します。

と き 10月26日(水)

午前9時30分～正午

ところ あいあい2階栄養指導室

対象者 市内に住所を有する人

定員 20人(先着順)

参加費 500円

持ち物 米100g、三角きん、エプロ  
ン、ふきん1枚、筆記用具

申込期間

9月23日(金)～10月14日(金)

申込方法 健康福祉部長寿健康づく  
り室へ電話または直接お申し  
込みください。

### テニス教室

西野公園体育館(☎82-1144)

これからテニスを始めたい人や、  
初心者向けの硬式テニス教室です。

と き 9月27日～12月8日の  
火・木曜日 午前9時30分～11  
時(全10回)

※申込時に日程表をお渡しします。

ところ 西野公園テニスコート

対象者 18歳以上の人

定員 10人(先着順)

参加費 5,800円

(スポーツ保険料含む)

持ち物など 飲み物、タオル、動き  
やすい服装

申込開始日 9月16日(金)

申込方法 参加費を持参の上、西  
野公園体育館へ直接お申し込み  
ください。

### のびのびストレッチ教室

東野公園体育館(☎83-1888)

ヨガポールを使って、体のコリ  
を改善しましょう。

と き 10月15日～3月25日の毎  
週土曜日 午前9時～10時(11  
月5日、12月31日、2月4日、11  
日を除く全20回)

ところ 東野公園体育館会議室

講師 日本コアコンディショニ  
ング協会認定インストラクター  
古賀仁美さん

対象者 18歳以上の人

定員 20人

参加費 7,000円

スポーツ保険料 1,850円(年間)

持ち物など 飲み物、タオル、動き  
やすい服装

申込開始日 9月16日(金)

申込方法 参加費を持参の上、東  
野公園体育館へ直接お申し込み  
ください。