

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用は無料、申込不要（定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ）。HPはホームページ、Eメールアドレス、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、まなびのつのみや表参道スウェーア、地域コミュニティセンター、市民活動センター、申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。



健康・福祉・国保・年金

お知らせ

市役所本庁舎駐車場におもいやり駐車スペースを新設しました

ページ番号 1017991

▽場所 市役所本庁舎東側玄関前スロープの隣。
 ▽駐車場台数 7台分。
 ▽利用できる人 障がい者、高齢者、妊産婦、けが人など、移動に配慮が必要な人。
 ▽その他 県の「おもいやり駐車スペース利用証」をお持ちの人も利用できます。

国民年金保険料は口座振替がお得

ページ番号 1003793

口座振替の早割（通常翌月末引き落としを当月末引き落とし）は毎月50円割引きとなります。希望する人は、基礎年金番号が分か

るもの、通帳、届け出印をお持ちの上、金融機関や郵便局、または年金事務所でお申し込みください。さらに割引になる2年前納・1年前納・半年前納を希望する場合は、2月28日までに手続きをしてください。

宇都宮西年金事務所 ☎(622) 4281、保険年金課 ☎(632) 2327

ねんきんネットでの年金加入記録を確認しましょう

ページ番号 1003786

年金加入記録はインターネットで確認することができますが、インターネットの利用が難しい場合などは、市役所の窓口でもねんきんネットにより年金加入記録を確認できます。

風しん予防接種費用の一部補助

ページ番号 1004392

▽対象 市内に在住で、風しん抗体検査の結果、免疫

家族介護教室参加者募集

ページ番号 1003862

▽内容・日時・会場など 下記の表の通り。
 ▽対象 要介護高齢者を介護している家族など。
 ▽申込 直接または電話で、各地域包括支援センターへ。

内容	日時	会場	問い合わせ先
理学療法士によるボディメカニクス	2月13日(水) 午後1時30分～3時30分	とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)	地域包括支援センター細谷・宝木 ☎(902)4170
ホームヘルパーが教える介護の工夫	2月14日(木) 午後1時30分～3時30分	豊郷区(岩曾町)	地域包括支援センター豊郷 ☎(616)1237
介護技術 排泄介助とおむつの選定	2月15日(金) 午後1時30分～3時30分	国本区(宝木本町)	くにもと地域包括支援センター ☎(666)2211
認知症ケア	2月16日(土) 午後1時30分～3時30分	横川区(屋板町)	よこかわ地域包括支援センター ☎(657)7234
認知症の人への関わり方 ユマニチュウを学ぼう	2月27日(水) 午前10時～正午	宮の原区(宮原4丁目)	地域包括支援センターようなん ☎(658)2125
身体に負担のかからない介護の仕方	3月5日(火) 午後1時30分～3時30分	河内総合福祉センター(白沢町)	地域包括支援センターかわち ☎(673)8941
認知症の人への関わり方 ユマニチュウを学ぼう	3月6日(水) 午前10時～正午	陽南区(大和1丁目)	地域包括支援センターようなん ☎(658)2125

教室・講座

シニア世代を豊かにするライフプラン支援講座

ページ番号 1004338

が不十分な人で、次のいずれかに該当する人。①妊娠を予定または妊娠を希望する女性と、その配偶者などの同居者②妊娠している女性の配偶者などの同居者。

ただし、これまでに風しんに感染したことがある人および、風しん予防接種を受けたことがある人は対象外。

▽助成金額 3000円まで。風しん単独ワクチン・麻しん風しん混合ワクチン

▽日時 2月13・27日(水) 午前10時～正午。

▽会場 市総合福祉センター(中央1丁目)。

▽内容 「シニア世代を豊かに過ごすためのライフプランの重要性」と題した、キャリアコンサルタントによる講座と個別相談。

◎「断酒例会」に参加しませんか 1 昼例会(酒害相談) ▽日時 2月15日(金)午後1時～3時▽会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階) 2 例会 ▽曜日・会場 毎週火曜日=平石区(下平出町)。毎週水曜日=西(西一の沢町)。毎週木曜日=中央(中央1丁目)。毎週土曜日=雀宮区(新富町)。▽時間 午後7時～9時。■内容 お酒に悩む人の話し合い。■対象 お酒で悩んでいる人や家族。◎保健予防課 ☎(626)1114

特定健診・がん検診は受けましたか

ページ番号
1004420



▲予約受付

- 個別健診(市内指定医療機関) 申し込みは、受診する前に医療機関へ問い合わせください。受診できる医療機関や健診項目について、詳しくは、市HPや健康づくりのしおりをご覧ください。
- 集団健診(市保健センター、各区など) 申し込みは、市集団健診予約センター☎(611)1311または、パソコン・スマートフォンから、集団健診予約システムHP<https://ethroughpass.seagulloffice.com/utsunomiya-kenkou>へアクセス。

種類	対象
特定健康診査	40~74歳の宇都宮市国民健康保険加入者
健康診査	▽後期高齢者医療制度加入者 ▽40歳以上の医療保険に加入していない生活保護受給者
心電図検査 貧血検査 眼底検査	40歳以上の人
胃がん検診	
肺がん検診	X線撮影 X線撮影と喀痰
大腸がん検診	要件を満たす人 40歳以上の人
乳がん検診	併用マンモグラフィ検査 乳房超音波検査 視触診
子宮がん検診	頸部細胞診 頸部と体部細胞診
前立腺がん検診 骨粗しょう症検診	30歳代の女性 20歳以上の女性 要件を満たす人 50歳以上の男性 満40・45・50・55・60・65・70歳の女性

※その他にも、肝炎ウイルス検診や歯科健診があります。

- 申込時の注意 3月分まで予約可能です。集団健診は受診希望日の14日前までに予約してください。予約状況は、集団健診予約システムHPで確認するか、市集団健診予約センター☎(611)1311へお問い合わせください。また、満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人には無料。詳しくは、市HPや健康づくりのしおりをご覧ください。
- 健康増進課☎(626)1129

- ▽対象 市内に在住か通勤しているおおよそ50歳以上の人。
- ▽定員 各先着10人。
- ▽申込 2月4日から、直接または電話、ファックス・Eメール(●年齢を明記)で、みやシニア活動センター(高齢福祉課内)☎(632)2368、FAX(639)8575、

- ☐miyasenior@city.utsunomiya.tochigi.jp。
- 介護予防講演会
笑いヨガで介護予防
- ▽日時 2月12日(火)午後2時~3時30分。午後1時30分から受け付け。
- ▽会場 田原コミュニティプラザ(上田原町)。

ページ番号
1003864

- ▽内容 「笑って暮らせば元気でハッピー」と題した、高田佳子さん(日本笑いヨガ協会代表)による講演。
- ▽対象 市内在住の65歳以上の人、または介護予防に興味のある人。
- ▽定員 先着150人。
- ▽申込 直接または電話で、高齢福祉課(市役所2階)

福祉サービスなどの苦情窓口

■福祉サービスの提供・事業を実施する担当課

対象	担当課	電話番号
生活に困っている人	生活福祉第1課	☎(632)2105・2068
	生活福祉第2課	☎(632)2465・2876・2891
高齢者	高齢福祉課	☎(632)2356・2359
障がい者	障がい福祉課	☎(632)2366・2361
子どもや子育て世帯	子ども家庭課	☎(632)2789
	保育課	☎(632)2391

■各施設のサービス

施設名	電話番号
子ども発達センター(鶴田町)	☎(647)4721
大谷保育園(駒生町)	☎(652)0148
泉が丘保育園(泉が丘6丁目)	☎(661)2717
石井保育園(石井町)	☎(661)5003
竹林保育園(竹林町)	☎(621)0057
松原保育園(松原3丁目)	☎(621)8600
北雀宮保育園(若松原2丁目)	☎(653)5185
東浦保育園(東浦町)	☎(658)6907
ゆずのこ保育園(松田新田町)	☎(674)2020
なかよし保育園(白沢町)	☎(671)1811
西部保育園(鶴田町)	☎(647)4730

- 第三者委員 市では中立的な立場で苦情解決を図るため、次の通り4人の第三者委員を委嘱し、苦情などを受け付けています。連絡先については、保健福祉総務課☎(632)2919へ。▽檜山和子▽影山房與▽野中信夫▽渡邊建太郎(敬称略)。

- ☎(632)2358へ。
- 福祉サービスなどの苦情を受け付けます
- 福祉に関する各窓口で苦情解決の担当者を置き、福祉サービスや福祉事業全般に対する苦情や相談に応じています。
- ▽受付 直接または電話・

ページ番号
1004788

- ファックス・書面などで、左の表の各施設へ。
- ▽申出 本人、その家族、状況を具体的かつ的確に把握している代理人など。匿名可。
- ▽その他 秘密は厳守します。苦情受付担当者やファクス番号など、詳しくは、各担当課・施設へ。

- ◎宇都宮精神保健福祉会(やしお会) 1相談会 ▽日時 2月7・21日(木)午前10時~正午▽内容 個別相談。2茶話会 ▽日時 2月7日(木)午前10時~正午▽内容 会員同士の交流。3
- 15 定例会 ▽日時 2月21日(木)午後1時30分~3時30分▽内容 やしお会の次年度事業計画の策定。2会場 保健所(竹林町)。3申込 電話で、保健予防課☎(626)1114へ。

ページ番号
1004486

教室・講座

元気なうちから介護予防
いきいき健康
バスケットボール教室

ページ番号
1003865

▽日時 2月21日(木)午前10時～正午。

▽会場 ブレックスアリーナ宇都宮(元今泉5丁目・市体育館)。

▽内容 リンク栃木ブレックスの選手・チアリーダーと一緒に、ストレッチやバスケットボールを使った運動。

▽対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障のない人。

▽定員 先着30人。

▽申込 2月7日午前10時から、電話で、リンク栃木ブレックス☎(637)8132へ。

やさしさをはぐくむ
こころの寄り添いを
学ぼう

▽日時 3月2日(土)午前10時～午後2時。

▽会場 とちぎ男女共同参画センター「パルティ」(野沢町)。

▽内容 コミュニケーション

茂原健康交流センターで各種催し

ページ番号
1004676

▽教室名・日時など 下の表の通り▽会場 茂原健康交流センター(茂原町)▽費用 施設利用料(実費)▽申込 直接、茂原健康交流センター☎(654)2815へ。

催し名・内容	日時	定員
エアロビクス教室 ストレス解消・健康維持・体力増加効果	2月15・22日(金) 午前10時30分～11時30分	各先着30人
笑いヨガ教室 笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しいエクササイズ	2月15日(金) 午後1時30分～2時30分	—
ワンポイントアドバイス水泳教室(高校生以上) 4泳法技法のポイントアドバイス	2月15・22日(金) 午後7時～8時	各先着20人
腰痛体操アクアビクス教室 水の浮力が体への負担を軽減し腰の筋肉や筋を伸ばす運動で腰痛を予防	2月19・26日(火) 午後1時10分～2時	各先着25人
フラダンス教室 手足の基本動作などの基礎編	2月19・26日(火) 午後2時～3時	各先着30人
ベリーダンス教室 体にやさしく無理のない動きで美しさの表現	2月20・27日(水) 午後0時30分～1時30分	各先着25人
成人水泳教室(初心者クロール編) 4泳法技法の中のクロールの泳ぎ方	2月21・28日(木) 午前11時50分～午後1時	各先着20人
陳式太極拳教室 内けいのつくりを発動させ気功を用いて発けいを促す	2月21・28日(木) 午後1時30分～2時30分	各先着15人
認知機能向上体操教室 介護予防の新しいエクササイズ	2月22日(金) 午後1時30分～2時30分	先着20人
アクアビクス教室 水の抵抗・浮力・水圧・水温による水中制約トレーニングでダイエット効果	2月28日(木) 午後1時～1時50分	先着15人
フィットネスウオーキング教室 水中ウオーキングによる有酸素運動で心肺機能強化や筋力強化を促す	2月28日(木) 午後2時～2時50分	先着25人

ンに関する講話と、認知症の人への対応についてのワークショップ、ランチ交流会、減圧ボールを使ったリラクゼーション体験(昼食付き)。

▽対象 先着50人。

▽申込 2月22日までに、電話またはファクスで、やさしさをはぐくむ福祉のまちづくり推進協議会事務局(市社会福祉協議会)☎(636)12115、FAX(637)2020へ。

⑤保健福祉総務課☎(632)2919

地域における
健康づくり
活動発表会・研修会

ページ番号
1017954

▽日時 2月15日(金)午後1時30分～4時。午後1時開場。

▽会場 南図書館(雀宮町)。

▽内容 桜・戸祭・昭和・西地区の健康づくり推進員・食生活改善推進員による活動発表や、各地区のPR活動

動。「健口で目指す健康長寿」と題した、長谷川英一さん(市歯科医師会専務理事)による講話。

▽定員 先着200人。

▽申込 直接または電話で、健康増進課(竹林町)☎(626)1126へ。

CKDって何
腎臓病予防講座で
学ぼう

ページ番号
1002839

▽日時 3月16日(土)午後1時30分～4時。午後1時開場。

開場。▽会場 東園(中今泉3丁目)。

▽内容 「CKDにならないための生活習慣」と題した、石光俊彦さん(獨協医科大学教授)による講話と、「腎臓病にならないための食事」と題した、須藤美沙紀さん(獨協医科大学病院管理栄養士)による講話。

▽定員 先着200人。

▽申込 電話またはファクス、Eメール(☎・年齢を明

◎毎月10日はフリーダイヤル「自殺予防のちの電話」▽日時 2月10日(日)午前8時～11日(月・祝)午前8時(24時間)▽内容 死にたい・死のうと思っている人や、周囲にこのような人がいるときなどの自殺予防相談▽フリーダイヤル ☎0120(783)556。⑥栃木いのちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

ページ番号
1004487

各老人福祉センターの講座一覧

ことぶき会館 〒321-0112 屋板町558 ☎・FAX(656)8792

講座名	定員	開講日	時間
水墨画	10人	第1・3火曜日	午前10時~正午
寄せ植え	20人	第4火曜日	午後1時~3時
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第1・3水曜日	午前10時~正午
ペン字	20人	第2・4水曜日	
絵手紙	20人	第4水曜日	午後1時30分~3時30分
書道	20人	第1・3木曜日	午前10時~正午
太極拳	20人	第2・4木曜日	
日光彫	10人	第2・4金曜日	午前10時~午後2時
ヨーガ・リズム体操	20人	第2・4金曜日	午前10時~11時30分

ふれあい荘 〒321-0904 陽東2丁目3-1 ☎・FAX(663)3156

講座名	定員	開講日	時間
ヨーガ・リズム体操	20人	第1・3月曜日	午前10時30分~正午
ふれあい元気体操	20人	第2・4月曜日	
着物リフォーム	10人	第1・3火曜日	午後1時~3時
水墨画	10人	第2・4火曜日	午前10時~正午
詩舞	10人		午後1時~3時
書道	15人	第1・3水曜日	午前10時~正午
茶道(裏千家)	10人		
やさしい健康体操	20人	第2・4水曜日	午前10時30分~正午
陶芸	10人	第1・3木曜日	午前10時~正午
編み物	10人		午前10時~正午
吟詠(神刀無念凱山流)	10人	第2・4金曜日	午後1時~3時

やすらぎ荘 〒320-0075 宝木本町1991 ☎・FAX(665)5284

講座名	定員	開講日	時間
民謡	12人	第1・3月曜日	
水墨画	10人	第2・4月曜日	
フラワーアレンジメント	10人	第1・3火曜日	
押し花	10人	第2・4火曜日	
ペン字	20人	第2・4金曜日	午前10時~正午
絵手紙	15人		
陶芸	12人	第2・4木曜日	
囲碁	10人	第1・3金曜日	
川柳	12人		
太極拳	25人	第2・4金曜日	
ヨーガ・リズム体操	25人	第1・3土曜日	午後1時~2時30分

すこやか荘 〒320-0852 下砥上町1259-3 ☎・FAX(648)7750

講座名	定員	開講日	時間
社交ダンス	14人	第1・3月曜日	午前10時30分~正午
民謡	12人	第1・3木曜日	
太極拳	20人	第2・4木曜日	午前10時~正午
寄せ植え	15人	原則第4木曜日	
はじめての筋力アップ体操(木)	25人	第1・3木曜日	午前10時30分~正午
はじめての筋力アップ体操(金)	25人		
書道	15人	第2・4金曜日	午前10時~正午
編物	18人		午前10時~午後2時

上河内老人福祉センター 〒321-0407 松田新田町116-1 ☎(674)4003、FAX(674)4258

講座名	定員	開講日	時間
デジタルカメラ	15人	4月8・15・22日、5月13・20日(月)	午前10時~正午
太極拳	20人	第2・4金曜日	午前10時~正午
書道	10人	第1・3木曜日	
パソコン	10人	第2・4木曜日	午後1時30分~3時30分
絵手紙	10人	第2・4金曜日	午前9時30分~11時30分
コンテナガーデン(園芸入門)	10人	第3金曜日	午前10時~正午

◎自死遺族支援わかちあいの会「こもれび」▽日時 2月23日(土)午後2時~4時▽会場 とちぎ福祉プラザ(若草1丁目)▽内容 大切な人を自死により亡くされた人々の思いを分かち合う▽対象 ご家族や身近な人を自死によって亡くされた人▽費用 1回200円(当日受付)。(高)栃木のちの電話事務局☎(622)7970、保健予防課☎(626)1114

(記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、ul19070500@city.utsuno.miyagi.jp。ページ番号 1013217

働く人の健康づくり講演会

▽日時 2月21日(木)午後1時30分~4時。▽会場 南図書館。▽内容 「経営の視点から考える従業員の健康づく

り」と題した、荒木田美香子さん(国際医療福祉大学教授)による講演と、受動喫煙対策に関する情報提供、従業員の健康づくりに関する事例発表。▽対象 市内事業所の事業主や健康管理担当者など。▽定員 先着120人。▽申込 電話またはファクス・Eメール(事業所名・所在地・連絡先・参加者の

氏名を明記)で、健康増進課☎(626)1126、FAX(627)9244、ul19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp。生きがいづくりを応援老人福祉センターで教養講座

▽期間 4月~2020年3月。ただし、上河内老人福祉センターのパソコン講座は5~9月。デジタルカ

メラ講座は4・5月。▽会場・講座名・開講日時など 左の表の通り。定員を超えた場合は抽選。最少催行人数は定員の半数。▽対象 市内在住の60歳以上(平成31年4月1日現在)で初心者。▽費用 教材費など(実費)。▽申込 各施設に置いてある申込用紙またははがきに、(高)希望の講座(第2

希望まで)を書き、2月28日(消印有効)までに、直接または郵送・ファクスで、各施設へ。受講は各施設1人1講座。修了した講座の再受講不可。▽その他 上河内老人福祉センターを除く、各施設から無料送迎バスが出ています。詳しくは、各施設へ。(高)高齢福祉課☎(632)2903

コラム 知っていますか 統合失調症 病気の理解と治療の話

ページ番号
1004480

■統合失調症とは

思春期から青年期に発症し、幻覚・妄想・自我障害といった陽性症状と、感情鈍麻・無為・自閉といった陰性症状の特徴がある精神疾患です。

■早期発見・早期介入が治療の鍵に

経過はさまざまですが、発症から治療開始までの期間（未治療期間）が治療反応性に大きく影響するとされています。

発症から5年とされる治療臨界期までに適切な治療介入をすることで、進行性の脳の構造変化や認知機能低下を予防し、社会生活能力を改善させることができると期待されています。

■十分に回復できる疾患

適切な治療介入をすることで、症状の軽症化もしばしば報告されており、専門病院での長期入院から地域ケアによる外来治療が中心となってきました。統

合失調症の治療観は、かつての「もう治らない進行性で悲観的な疾患」から「早期発見・早期介入により十分回復可能な疾患」へと変わってきました。

講演会では、病気や治療の話、回復のヒントなどについてお話しますので、ぜひご参加ください。

（市医師会精神科医 原隆）

もっと詳しく知りたい人は

原隆先生による こころの健康づくり講座 「統合失調症の理解と治療のお話」

▽日時 3月7日(木)午後2時～4時。

▽会場 河内区(中岡本町)。

▽定員 先着50人。

▽申込 2月4日から、電話で、保健予防課☎(626)1114へ。



市保健センターで女性の元気&キレイ応援イベント

ページ番号
1015615

1 女性の健康力アップ講演会 いつまでも元気&キレイに 女性ホルモンを整えて女子力をキープしよう

▽日時 3月2日(土)午後2時～4時。午後1時30分開場。
▽内容 岡野浩哉さん(飯田橋レディースクリニック院長)による、閉経移行期から閉経期の女性ホルモンの特徴や女性ホルモンを整えるためのセルフケアについての講話。
▽定員 先着100人。

2 女性ホルモンを活性化させよう 骨盤調整エクササイズ

▽日時 3月2日(土)午前10時30分～正午。午前10時15分から受け付け。
▽内容 運動指導員による骨盤エクササイズとミニ講話。
▽対象 おおむね30～64歳までの女性で運動制限のない人。
▽定員 先着40人。

3 コツコツ貯めよう 骨げんき体操教室

▽日時 3月3日(日)午後1時30分～3時。
▽内容 運動指導員による骨粗しょう症予防のための体操とミニ講話。
▽対象 おおむね65歳以上の女性で運動制限のない人。
▽定員 先着25人。
▽その他 市高齢者等地域活動支援ポイント対象事業。

4 作って食べよう簡単美容スイーツ

▽日時 3月2日(土)午前10時～正午。
▽内容 管理栄養士によるミニ講話と女性にうれしい簡単美容スイーツの調理と試食。
▽対象 おおむね64歳以下の女性。
▽定員 先着20人。
▽費用 500円程度(食材費)。

5 知っておきたい女性ホルモンとからだの話

▽日時 3月3日(日)午前10時～正午と午後1時30分～4時。
▽内容 女性ホルモンと健康に関するミニ講話や、女性ホルモンと関係の深いサンプルの展示など。

6 歯・お口・ブラッシングの相談会

▽日時 3月3日(日)午後2時～4時。
▽内容 歯科医師や歯科衛生士による個別相談。

7 カラダチェック

▽日時 3月2日(土)・3日(日)午後1時30分～4時。
▽内容 スポーツインストラクターによる、筋肉量・脂肪量・基礎代謝量の測定とフンポイントアドバイス。
▽定員 先着40人。

8 足型測定と最新フィットネスグッズ体験

▽日時 3月2日(土)・3日(日)午後1時30分～4時。
▽内容 スポーツ用品のプロによる、足型測定とフンポイントアドバイス、最新フィットネスグッズの体験。

9 まちの保健室

▽日時 3月2日(土)午前10時～正午。
▽内容 看護職による健康相談、乳がんの自己触診など。

10 気楽ゼーション

▽日時 3月3日(日)午前10時～正午。
▽内容 県鍼灸師会宇都宮支部によるはりきゅうの疑似体験と解説。

11 血管年齢チェック

▽日時 3月3日(日)午前10時～正午と午後1時30分～4時。
▽内容 指先の毛細血管から血管年齢を測定。

12 お腹の内臓脂肪チェック

▽日時 3月2日(土)午前10時～正午と午後1時～4時。3日(日)午前10時～正午。
▽内容 腹部の内臓脂肪面積と腹囲を測定。

13 頸動脈エコー検査

▽日時 3月2日(土)午前10時～午後1時。午前9時30分から整理券を配布。
▽内容 医師による頸動脈のエコー検査とアドバイス。
▽定員 先着100人。

14 女性の健康に関するパネル展示、リーフレットの配布

▽日時 3月1～8日、午前9時～午後4時30分(水曜日は休館日)。

■会場 市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)。

■対象 1～13は市内在住の人。

■申込 1 2月4日午前9時30分から、3 2月7日午前9時30分から、4 2月5日午前9時30分から、直接または電話で、市保健センター☎(627)6666へ。申込期間は4は2月21日まで。ただし、5・6・8～12は終了時間30分前までに、直接、会場へ。

◎ 踊って歩いて歩数をゲット「運動チャレンジデー」 ▽日時 2月3・15日、午前9時30分～正午。23・26日、午後1時30分～4時 ▽会場 市保健センター ▽内容 エクササイズDVDの放映と運動スペースの提供、体幹トレーニングマシンなどの体験 ▽その他 参加時間は自由。☎市保健センター☎(627)6666

ページ番号
1004463

本文中に記載がないものは、原則として、対象どなたでも、費用は無料、申込不要(定員の記載があり申込の記載がないものも、当日、直接会場へ)。HPはホームページ、Eメールアドレス、地区市民センター、出張所、生涯学習センター、参りつつのみや表参道スウェーア、地域コミュニティセンター、活市民活動センター、申込時に記載する基本項目は、催し名・郵便番号・住所・氏名・ふりがな・電話番号・人数。