

こあらっちだより

広報なごや千種区版 3月号 CHIKUSA

★原則、3/11(水)~4/10(金)の記事を掲載しています。★費用の掲載のないものは、無料です。



日曜窓口 3/1・22・29、4/5・12
3/29、4/5は午後2時まで
※取扱い業務など、詳しくは担当課へ



千種区役所
〒464-8644 星が丘山手103番地
TEL 762-3111(代表) FAX 753-1924



区ウェブサイト

3月・4月は区役所窓口が大変混雑します!

混雑状況によって後日
来庁をお願いする場合
もございます

現在の窓口の
混雑状況はこちら



●駐車場も大変混雑するため公共交通機関をご利用ください 分散来庁にご協力ください!

昨年(2025年)の市民課一日あたりの平均待ち時間 ※日曜開庁を除く

3/1~10	3/11~20	3/21~31	4/1~10
約1時間待ち	約1時間半待ち	約4時間待ち	約3時間待ち

3/31には5時間待ちも!!

3・4月は日曜窓口を増やします!

実施日 3/1・22・29、4/5・12

実施時間 午前8:45~正午
※3/29、4/5は午後2:00まで
一部お取り扱い出来ない業務があります。

詳しくは

問合せ 区役所市民課 ☎753-1895 FAX753-1899

区役所へ行かずに手続きができる

スマートフォンと
マイナンバーカードで便利

**オンライン
転出届
サービス**



**住民票の写し
戸籍の証明など
電子申請**



郵送で
受け取り
可能

土日祝休日も開設!午後7:00まで受付!
マイナンバーカードの手続きができます

場所 イオンモールナゴヤドーム前 2階
(東区矢田南四丁目102番3号)

時間 午前11:00~午後7:00
(水曜日・第3土曜日に続く日曜日を除く)

**可能な
手続**

- マイナンバーカードの申請・受取
- 電子証明書の更新
- 暗証番号の初期化など

問合せ ☎050-3507-3510
※詳細は右記特設サイトから

特設
サイト



区役所での
手続きなどの
お問い合わせ

名古屋おしえてダイヤル
☎953-7584
年中無休 午前8:00~午後9:00

マイナンバーカードの
交付に関する
お問い合わせ

マイナンバーカード交付・名古屋市コールセンター
☎050-3507-3510
平日 午前8:45~午後5:15

みちくナウォーク

自由参加 先着300人
期間 ~3/31(火)

大人向け・子ども向け同時開催

みちくさマップ

「覚王山と織田・徳川名刹めぐり」コース編

コースを巡ってクイズに挑戦!

クイズの正解者には、賞品
(千種区マスコットキャラ
クター「こあらっち」のグッ
ズ)をプレゼント



どれか1つをプレゼント



コースや
クイズの
詳細はこちら



■参加方法

区ウェブサイトでご覧いただくか、下記配
布場所でチラシを入手してください

■チラシ配布場所

千種区役所、千種スポーツセンター、千種
生涯学習センターなど

コースの概要

大人向け 覚王山駅→日泰寺→揚輝荘→相応寺
→城山八幡宮→桃巖寺→本山駅

子ども向け 小学校を中心に史跡や名所を回るコース



揚輝荘



日泰寺

みちくさ
マップ



「みちくさマップ」は全
5コース。区役所など
で配布しているほか、
区ウェブサイトからも
ご覧いただけます。



みちくさマップ

問合せ 区役所地域力推進課 ☎753-1823 FAX753-1924

愛知県議会千種区選出議員補欠選挙が3月15日(日)に行われます。詳細は区ウェブサイトをご覧ください。

環境事業所

☎771-0424・FAX771-5113

☆引っ越しのごみ出しは計画的に

3月は引っ越しシーズンのため、ごみの量が多くなります。一度に大量のごみを出すと収集に支障が出ます。収集日や処理方法を確認し、計画的に出しましょう。分別方法などは、市公式ウェブサイトか資源・ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をご利用ください。

☆粗大ごみ(事前申込制・有料)

【粗大ごみ受付センター】

(固定電話から) ☎0120-758-530
(県外・携帯電話から) ☎052-950-2581
受付時間 月～金曜日(年末年始を除く)
午前9:00～午後5:00
(インターネット) 

◀ウェブサイト

申込期限 電話・インターネットともに収集日の7日前まで

☆処理施設へ搬入(有料)

収集日に出せない場合は、ごみの発生区の環境事業所での手続き後、ご自身で処理施設まで搬入することもできます。事前予約は不要ですので、ごみを積んだ状態で環境事業所へお越しください。手続き後、同日中に処理施設へごみを搬入します。

※処理施設が異なるため、「可燃ごみ」と「不燃・粗大ごみ」を同時に運ばません。

自動車図書館

☎・FAX821-3364

▶1人8冊まで借りられます。

午前10:00～11:00、午後2:00～3:30

		日時	場所
3月	11	水 午前	千代田橋小学校(西通用門)
	13	金 午後	千代が丘団地(集会所前)
	17	火 午後	茶屋ヶ坂公園(公園北東角)
	24	火 午後	★覚王山日泰寺
	25	水 午前	名古屋商業高校(グラウンド南西角)
4月	1	水 午後	仲田公園
	2	木 午前	高牟神社(南鳥居の横)
	7	火 午後	覚王山日泰寺
	10	金 午前	春岡二丁目(天理教名京大教会内)

★は予約本の貸し出しはなし

東山動植物園

☎782-2111・FAX782-2140

☆講習会

事業名	期間
①気分を整えるオリジナルロールオンアロマを作ろう	4/4(土) 午前10:00～正午
②押し花のアレンジで部屋飾りをつくろう	4/19(日) 午前10:00～正午
③春の野生蘭を楽しむ	4/26(日) 午前10:00～正午
定員	①～③ 30人
講師(敬称略)	①フィトラボ 松本イズミ ②ふしぎな花倶楽部 牧美津代 ③名古屋野生蘭同好会 吉田篤
費用	①500円 ②700円 ③ 無料
申込	本紙9面を参照し、電子申請が往復はがきで3/17(火)消印有効(〒464-0804 東山元町3-70)

※別途入園料が必要。その他の講習会は東山動植物園公式ホームページをご覧ください。

社会福祉協議会

☎763-1531・FAX763-1547

☆共同募金にご協力ありがとうございました

お寄せいただきました寄付金は、区内の福祉推進のために役立たせていただきます。

〈令和7年度千種区内実績額〉

赤い羽根共同募金
8,666,185円

歳末たすけあい募金
1,058,183円



問合せ 千種区共同募金委員会(☎763-1531)
(千種区社会福祉協議会内)

いきいき支援センター

[西部] ☎763-1530・FAX763-1547

[東部] ☎781-8343・FAX781-8346

☆認知症の人を介護する家族支援事業

事業名/会場	東部いきいき支援センター	西部いきいき支援センター
家族サロン	3/18(水) 午後1:30～3:30	3/23(月) 午後1:30～3:30
医師による個別専門相談	3/17(火) 午後2:00～3:30 定員3人	3/27(金) 午後2:00～3:30 定員3人
認知症サポーター養成講座	3/24(火) 午後2:00～3:30	

※申し込みはご都合の良いセンターへ

図書館

☎781-7431・FAX781-7447

☆おはなし会

●こぐまちゃんの会(乳幼児向け)

日時 3/13(金)・26(木)、4/10(金)
午前11:00～11:30

対象 乳幼児と保護者

内容 第2金曜日は、おはなし会後に保育士の育児相談あり(～正午)

●ババールの会(小学1～2年生向け)

日時 3/14(土)午前10:30～11:00

●ナルニアの会(小学3～6年生向け)

日時 3/14(土)午前11:15～正午

内容 ブックトークやストーリーテリング

●絵本とおはなしをきく会

日時 3/28(土)午前11:00～11:45

対象 幼児～小学生

※小学生未満のお子さんは保護者同伴

●この本よんで!

日時 3/28(土)午後2:30～3:30

対象 乳幼児・小学生と保護者

☆おはなしどうぶつえん

日時 3/26(木)午後2:00～2:40

場所 東山動植物園
動物会館レクチャーホール

対象 幼児～大人

内容 カンガルーについて、おはなしと絵本の読み聞かせ

※高校生以上は別途入園料が必要

スポーツセンター

☎782-0700・FAX782-6700

☆令和8年度 第1期スポーツ教室

教室名	日時	回数	対象	定員	費用
レベルアップスイミング I	5/11～7/13の月曜日 午前10:00～11:00	10回	一般(クロール50m 完泳できる方)	15人	6,600円
水中ウォーキング	5/11～6/8の月曜日 午後4:00～5:00	5回	中学生以上で身体障がい者手帳をお持ちの方	5人	無料
キッズ水遊び I A	5/12～7/14の火曜日 午後3:30～4:30	10回	年少～年長	20人	6,600円
ジュニア水泳 I A	5/12～7/14の火曜日 午後4:30～5:30	10回	小学1～3年生	20人	6,600円
ジュニア水泳 I B	5/12～7/14の火曜日 午後5:30～6:30	10回	小学4～6年生	20人	6,600円
親子deハッピー水遊び I	5/13～7/22の水曜日 午前10:00～11:00	10回	6カ月以上の乳幼児と保護者	15組	6,600円
キンダー水遊び I	5/13～7/22の水曜日 午前11:00～正午	10回	2歳以上の未就園児	10人	6,600円
ベビーマッサージ&産後ボディメイク I	5/13～7/22の水曜日 午前10:45～11:45	10回	2カ月～1歳未満の乳児と保護者	30組	5,500円
腰痛・肩こりに効く簡単トレーニング～プールで行う水中運動～	5/13～7/22の水曜日 午後1:00～2:00	10回	一般	15人	6,600円
キッズ体操 I	5/13～7/8の水曜日 午後3:30～4:30	8回	年少～年長児	40人	4,400円
わんぱくジュニア体操 I	5/13～7/8の水曜日 午後4:45～5:45	8回	小学1～4年生	40人	4,400円
成人水泳 I	5/7～7/16の木曜日 午後2:00～3:00	10回	一般	15人	6,600円
キッズ水遊び I B	5/7～7/16の木曜日 午後3:30～4:30	10回	年少～年長児	20人	6,600円
ジュニア水泳 I C	5/7～7/16の木曜日 午後4:30～5:30	10回	小学1～3年生	20人	6,600円
ヨガ&ピラティス I～ゆがみリセット～	5/9～7/25の土曜日 午前9:15～10:15	10回	一般	60人	4,400円★
やさしい健康体操	5/9～7/25の土曜日 午前10:30～11:30	10回	一般	60人	3,500円

★託児は満2歳以上の未就学児対象、費用は別途1,650円必要

申込 3/3(火)～18(水)午後6:00までに窓口か電子申請(本紙9面参照)にて

※3/31(火)抽選、4/9(木)午前10:00以降に抽選結果発表

区役所

★法律相談(予約制・面談のみ)

日時 3/24、4/14(いずれも火曜日)
午後1:00～4:00

定員 16人(相談は1人20分以内)

申込 市公式ウェブサイトまたは名古屋おしえてダイヤル(☎953-7584)※各相談日の1週間前の午前8:00から先着順受付

★あなたの建物に、正しい住居番号を

市では、分かりやすいまちづくりを目指して「住居表示に関する法律」に基づき、市街地において、住居表示制度を進めています。

正しい住所を使用していただくため、住居表示を実施した町(住所を「(町名)〇番〇号」と表すところ)で、次に該当する方は、区役所総務課へ届出をしてください。

届出が必要な方

- ・建物を新築した方
- ・建物の出入口を変更した方
- ・建物を取り壊した方

住居表示を実施した町名は、市ウェブサイトでご確認いただけます。

問合せ 総務課(☎753-1813・FAX753-1924)

消防署

☎764-0119・FAX752-1119

★家具転倒防止ボランティアを派遣します!

大規模地震が発生し家具が転倒すると、けがだけでなく、避難経路がふさがれ、逃げ遅れる場合もあります。市では、自力で家具の転倒防止対策が困難な世帯に対し、家具の転倒防止作業を行う「家具転倒防止ボランティア」を派遣しています。

詳細については、千種消防署か千種区役所へお問い合わせください。



その他

♪やまのて音楽祭 2026♪

4/5(日)～5/31(日)の間、さまざまな音楽イベントを実施します。詳しくはウェブサイト(<http://www.siroyamadagaya.com/yamanote/index.htm>)をご覧ください。

★①名フィルメンバーとチェンバロで聴く～やまのて音楽祭2026オープニングコンサート～

日時 4/5(日)午後1:30開演
場所 MOBILITY GATE 吹上(千種三丁目5-7)
定員 40人
費用 前売券2,500円、当日券3,000円

★②昔のダンスホールでメルティングポット・サウンドシャワー、浴びましょ。

日時 4/11(土)午後5:30開演
場所 揚輝荘聴松閣(法王町2-5-17)
定員 35人 費用 2,500円

★③橘川宗明 乗西寺コンサート～静寂に舞うアコーディオン～

日時 4/18(土)午後2:00開演
場所 乗西寺(仲田二丁目6-13) 定員 50人
費用 大人 前売券2,500円、当日券3,000円
小中学生 1,000円

★④ふれあいコンサート

日時 4/26(日)午後2:30開演
場所 MOBILITY GATE 吹上(千種三丁目5-7)
定員 60人 費用 無料

★⑤白樺八重 小トノハコンサート&青山俊董老師に聴く

日時 4/29(水・祝)午後2:00開演
場所 愛知専門尼僧堂(正法寺)(城山町1-80) 定員 100人
費用 大人2,500円、小中学生1,000円

上下水道局東部営業センター

☎722-8750・FAX722-8756

★水道の使用開始・中止の申込みはお早めに
マイナンバーカードを利用した転出届などの手続きとあわせて、申し込みが一括でできるようになりました。



ウェブサイト▶

○上下水道局お客さま受付センター
名水ダイヤル ☎884-5959・FAX872-1296

【受付時間(年中無休)】

平日 …午前8:00～午後7:00

土日祝休日 …午前8:00～午後5:15

警察署

☎753-0110・FAX753-0221

★事件・事故 緊急事案は 110番

～警察の相談ダイヤル #9110～

○強盗などの被害に遭った、目撃した
○泥棒に入られた、泥棒が逃げるのを目撃した
○ひき逃げ事故に遭った、目撃した
上記のような、緊急性のある事件事故については、迷わず110番をしてください。

緊急性のない相談やお問い合わせなどは、警察相談専用電話「#9110」にお電話いただくか、最寄りの警察署「住民コーナー」、警察本部に設置の各種相談窓口にご相談ください。

★不正アクセス・ウイルス感染に注意

他人事とは思わず、対策を行いましょ(主なセキュリティ対策)

○パソコンやスマートフォンに、ウイルス対策ソフトをインストールする

○アプリをダウンロードする際は、正規サイトから取得する

○被害の連鎖を防止するため、パスワードはサイトごとに別々にする

★⑥ちくさ・文化の音楽散歩～劇場版～ 千種区の歴史・ものがたり・映像と音楽のコラボ、この日生まれる作品と共に

日時 5/4(月・祝)午後4:30開演
場所 千種文化小劇場(千種三丁目6-10)
定員 250人
費用 大人 前売券2,500円、当日券3,000円
小中学生 1,000円

★⑦初夏の相応寺サロン 心に響く祈りと音楽の午後

日時 5/9(土)午後2:00開演
場所 相応寺(城山町1-47)
定員 80人 費用 1,500円



▶①～⑦ともに

申込 【ウェブサイトでの場合】
<https://ws.formzu.net/dist/S40651929/>
または右記からアクセスして申込画面で必要事項を入力
申込フォーム▶

【ファクス・電子メールでの場合】
本紙9面を参照し、公演名と代表者の氏名・参加人数・住所・電話番号・ファクス番号(あれば)・電子メールアドレス(あれば)を記入し、下記問合先へ

※同時に3人まで受付可能
※チケット販売分を除き費用は当日支払い、チケット販売の詳細は下記へ
問合せ やまのて音楽祭実行委員会(担当:高木)
〒464-0821 末盛通5-6 NAVI本山1階タカギ内 FAX751-8016
☎bunkanosato@gmail.com

主催 ちくさ・文化の里づくりの会
協力 千種区役所、み・ちくさ案内人の会

都福社会館

☎711-1483・FAX711-9657

いずれも福祉社会館の利用証が必要です。
対象 市内在住で60歳以上の方
※申し込みは午前8:45～午後5:00の間

★バランスボールエクササイズ

日時 4/8(水)午前10:00～10:45
午前11:00～11:45

定員 各15人(いずれの時間のみ申込可)

申込 3/25(水)から電話または窓口にて先着順

★健康相談

日時 4/10(金)午後1:30～2:30

医師 ふじわら内科 藤原道明院長

申込 3/21(土)から電話または窓口にて先着順

★あたま・からだスッキリ教室

日時 4/15(水)午前10:00～11:30

定員 17人

申込 3/19(木)から電話または窓口にて先着順

★スマホ講座(LINE初級編)

日時 4/15(水)午前10:30～11:30

定員 9人 持物 スマートフォン

申込 3/19(木)から電話または窓口にて先着順

★ずっと健康!体操

日時 4/16(木)午前10:00～11:30

定員 30人

内容 いつまでも健康体でいることを目指す体操

申込 3/13(金)から電話または窓口にて先着順

★やさしい手芸

日時 4/22(水)午後1:30～3:30 定員 12人

内容 割り箸でつくる額縁
～こいのぼりミニ色紙付～

費用 300円

申込 3/18(水)から費用を添えて窓口にて先着順

★たのしい落語

日時 4/30(木)午前10:30～11:30

定員 40人 出演 経大亭勝笑一座

申込 3/30(月)から電話または窓口にて先着順

なごホーム(児童館)

☎・FAX722-8222

★たのしいリトミック

日時 3/12(木)①午前10:00～10:45
②午前10:55～11:40

対象 ①1歳～1歳6カ月児と保護者
②1歳7カ月～3歳児と保護者

定員 各20組程度(当日先着順)

内容 楽器や歌でリズム遊び、手遊びなど

★親子で運動あそび

日時 3/14(土)午前10:30～11:30

対象 歩ける1歳半以上の幼児と保護者

定員 20組程度(当日先着順)

★移動児童館@香流橋地域センター

日時 3/18(水)午前10:15～11:30

場所 香流橋地域センター 体育室

対象・定員 乳幼児と保護者35組程度(当日先着順)

内容 自由あそびや講師による親子あそび

揚輝荘

☎759-4450・FAX759-4451

★揚輝荘エシカルガーデン

日時 3/21(土)午前10:00～午後3:00

場所 聴松閣(南園)・北園

※別途聴松閣の入館料が必要

内容 ワークショップ、展示、マルシェブースもあります。

※詳細はお問合せください

千種区版

千種保健センターだより

保健センター ☎753-1951 〒464-8618 星が丘山手103番地
 FAX 751-3545
救急医療情報センター ☎263-1133
 千種区休日急病診療所(内科・小児科) ☎733-1191
 希望ヶ丘2-4-26
北歯科保健医療センター ☎915-8844
 北区平手町1-1(クオリティライフ21城北内)
救急安心センターなごや(短縮ダイヤル) ☎#7119

- 場所指定のないものは保健センターで実施します。
- 駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
- 費用の記載の無いものは無料です。

無料金免除制度

本市が実施するがん検診などで、右の①～⑥の方は無料です。当日証明するものをご持参ください。

- ① 70歳以上
- ② 生活保護世帯
- ③ 市民税非課税世帯
- ④ 市医療費助成制度受給者
- ⑤ 市福祉給付金受給者
- ⑥ 中国残留邦人等支援給付受給者

※詳しくはお問い合わせください。

予防接種

☎753-1982

各種予防接種

市内指定医療機関で実施しています。接種の際は、医師によく相談しましょう。

乳幼児健康診査

☎753-1975

区分	日程	対象生年月日
3・4か月児	3/24(火)	R 7. 11. 13～7. 11. 25
	4/7(火)	R 7. 11. 26～7. 12. 8
1歳6か月児	3/11(水)	R 6. 8. 25～6. 9. 8
	3/18(水)	R 6. 9. 9～6. 9. 18
	4/8(水)	R 6. 9. 19～6. 10. 3
3歳児	3/13(金)	R 5. 2. 23～5. 3. 7
	3/27(金)	R 5. 3. 8～5. 3. 22
	4/10(金)	R 5. 3. 23～5. 4. 4
【受付時間】 午後1:00～2:00		

子どもと親

「申込フォームで」と記載された事業はオンラインからの申込が可能となりました！**区ウェブサイト内の各教室ページからお申し込みください。**
 (https://www.city.nagoya.jp/chikusa/kosodate/index.html)



詳細はこちら▲

子育て総合相談窓口

(☎757-7033)

月～金曜日(祝休日は除く)

電話＝午前8:45～午後5:15

面接＝午前9:00～午後4:30

相談・教室	日時・受付時間	対象・定員(先着順)・内容	申込(予約制)・問合せ
母乳相談	3/12(木) 午後1:10～3:10	授乳中の乳児と母親7組 母乳に関する相談	☎753-1985
お口すくすく教室	3/23(月) 午後1:30～2:30 (受付) 午後1:15～1:30	3～6か月児と保護者10組 (参加は1組1回まで) お口の発達について、離乳食の食べさせ方、栄養の話	3/16(月) 午前9:00から 申込フォームで ☎753-1975
はじめての歯みがき教室	3/24(火) 午前10:00～11:30 (受付) 午前9:45～10:00	令和7年4月・5月生まれの乳児(第1子)と保護者10組(参加は1組1回まで) むし歯予防の話、歯みがき練習(希望制)	3/17(火) 午前9:00から 申込フォームで ☎753-1975
親子むし歯予防教室	3/26(木)、4/9(木) 午前9:00～9:30 または 午前9:30～10:00	0歳から就学前の乳幼児と保護者30組 歯科検診、歯科相談、栄養相談、フッ素塗布(希望者のみ720円) 生活保護世帯のみ減免制度あり(要証明) ※歯ブラシ、タオル、母子健康手帳持参	電話または 申込フォームで ☎753-1975
離乳食相談	4/7(火) 午後2:50～3:00 または 午後3:20～3:30	離乳食を食べている乳幼児と保護者 各回2組 離乳食に関する相談、見本展示	申込フォームで ☎753-1975
ニューファミリーセミナー	①4/9(木) 午後1:20～3:45 ②4/23(木) 午後1:20～3:00 (受付) ①午後1:05～1:20 ②午後1:05～1:20	妊婦とその家族10組 ①赤ちゃんを迎えるために、育児体験など ②食生活・歯の健康・食品衛生の話、試食	申込フォームで ☎753-1975
幼児食教室	4/17(金) 午前10:00～11:00 (受付) 午前9:50～10:00	1歳7か月～3歳児と保護者6組 幼児食の話、野菜のおやつ作り、試食	4/10(金)締切 申込フォームで ☎753-1975
赤ちゃんパクパク教室	4/24(金) 午前10:00～11:30 (受付) 午前9:45～10:00	令和7年7月・8月生まれの乳児と保護者16組(参加は1組1回まで) お口の手入れ、離乳食の話(中期から後期まで)、試食 ※赤ちゃん用スプーン、母子健康手帳持参	4/1(水) 午前9:00から 申込フォームで ☎753-1975

一般

相談・検査	日時・受付時間・対象・定員・内容など	申込・問合せ
国民健康保険特定保健指導	対象 名古屋市で行っている特定保健診査の結果が「積極的支援」に該当する方 内容 3カ月以上の継続したプログラム(運動、栄養・保健指導) 申込フォーム▶	電話または左記 申込フォームで ☎753-1981
こころの健康相談日	毎週金曜日(第3金曜日は除く) 午後1:30～2:30 精神科嘱託医によるメンタルヘルスに関する相談	予約制 ☎753-1981
うつ病家族相談日	第3金曜日 午後1:30～2:30 精神科嘱託医による、うつ病またはうつ病の疑いのある方の家族を対象とした相談	初回参加時のみ 予約制 ☎753-1981
HIV・梅毒・性器クラミジア感染症検査	3/23(月) 午前9:30～10:30 定員 30人 無料、匿名 ※結果は原則1週間後に手渡し	予約不要 ☎753-1982

※いずれの相談・検査も祝休日は除く

千種区役所共催椋山女学園大学2026年度公開講座「生活と防災」

日時 5/16～7/4の土曜日 午前9:10～10:40、午前10:50～午後0:20
 ※5/23は午前10:50からの1講座のみ、計8日間15講座(欠席可)
 場所 椋山女学園大学星が丘キャンパス 対象・定員 市内在住の18歳以上の女性20人(先着順)
 内容 地震や豪雨などの自然災害に対する防災の実践的知識を多方面の分野から習得
 ※大学の授業を学生と聴講
 申込 3/19(木)～4/10(金)に申込フォームで
 問合せ 椋山女学園大学社会連携推進室(☎781-1239) 申込フォーム▶



赤ちゃんママのためのヘルスアップ教室(予約制)

日時 4/27(月)、5/18(月)午前9:45～11:00
 受付 午前9:30～9:45
 場所 千種スポーツセンター軽運動室
 対象 令和7年4月～10月生まれの子と母親
 定員 20組(先着順)
 内容 軽運動、ロコモ度テスト、保健師・管理栄養士・歯科衛生士講話
 ※当日は動きやすい服装でお越しください
 申込 3/11(水)午前9:00から
 区ウェブサイトで 区ウェブサイト▶
 問合せ 保健予防課(☎753-1981)



大人のためのヘルスアップ教室(予約制)

日時 5/1(金)・22(金)の2日間
 午前9:50～11:30
 受付 午前9:30～9:50
 場所 メガロス千種(千種二丁目23-11)
 対象 20～64歳の方 定員 25人(先着順)
 内容 マシンを使ったインストラクターによる指導、マシンピラティス体験など
 持物 室内靴、靴袋、飲み物、タオル
 ※当日は動きやすい服装でお越しください
 申込 3/11(水)午前9:00から
 区ウェブサイトで 区ウェブサイト▶
 問合せ 保健予防課(☎753-1981)



筋力UP(アップ)運動教室(予約制)

日時 4/30(木)午前10:00～11:30
 受付 午前9:45～10:00
 場所 千種スポーツセンター2階第2競技場
 対象 65歳以上の方 定員 50人(先着順)
 内容 ホームエクササイズなどの軽運動
 講師 運動指導士 植屋節子さん
 持物 室内靴、飲み物
 ※当日は動きやすい服装でお越しください
 申込 3/24(火)午前9:00から
 電話または申込フォームで
 問合せ 保健予防課(☎753-1981) 申込フォーム▶

申込フォーム▶

→こちらより右は千種区版のページになります