

※各施設の住所は、⑬面を参照してください。また、掲載の事業は変更になる場合がございます。詳細は施設へお問い合わせください。

東スポーツセンター

TEL723-0411 FAX723-0440

▼一回参加型スポーツ教室

| | | |
|-----------|---------------|---------------|
| ①エアロビクス I | 3/11・18・25(水) | 午後7:00~8:00 |
| II | 3/12・19・26(木) | 午前9:30~10:30 |
| ②ヨガ | 3/11・18・25(水) | 午後8:10~9:00 |
| ③ソフトエアロ | 3/12・19・26(木) | 午前10:45~11:45 |

申込 ①当日開始30分前から先着順 ②当日午後7:00から整理券配布
③当日午前9:00から整理券配布

▼第1期スポーツ教室

※「一般」…中学生を除く15歳以上の方
※学年・年齢は各教室の開催日時点

●お子さん向け水泳教室(料金各7,000円) ●お子さん向け体操教室

| | |
|--|---|
| 親子deハッピー水遊び I (全10回) 4/22~7/15の水曜日(4/29、5/6、6/10を除く) 午前10:00~10:50 対象 6カ月以上の乳幼児とその保護者 定員 15組 | 親子リズム体操 I (全5回) 5/14~6/11の木曜日 午前11:00~正午 対象 2歳以上の未就園児とその保護者 定員 30組 料金 3,300円 |
| キンダー水遊び I (全10回) 4/22~7/15の水曜日(4/29、5/6、6/10を除く) 午前11:10~正午 対象 2歳以上の未就園児 定員 10人 | キッズ体操 I (全10回) 4/22~7/22の水曜日(4/29、5/6・13、7/8を除く) 午後3:30~4:30 対象 年少~年長 定員 50人 料金 5,500円 |
| キッズ水遊び I A (全10回) 4/21~7/14の火曜日(4/28、5/5、6/9を除く) 午後3:30~4:30 対象 年少~年長 定員 15人 | わんぱくジュニア体操 I (全10回) 4/22~7/22の水曜日(4/29、5/6・13、7/8を除く) 午後4:30~5:30 対象 小学1~6年生 定員 50人 料金 5,500円 |
| キッズ水遊び I B (全10回) 4/23~7/16の木曜日(4/30、5/7、6/11を除く) 午後3:30~4:30 対象 年少~年長 定員 15人 | ●一般向けの教室 |
| キッズ水遊び I C (全10回) 4/24~7/10の金曜日(5/1・8を除く) 午後3:30~4:30 対象 年少~年長 定員 15人 | ベビーマッサージ&産後ボディメイク (全5回) 5/14~6/11の木曜日 午前9:45~10:45 定員 30組 料金 3,300円 |
| ジュニア水泳 I A (全10回) 4/21~7/14の火曜日(4/28、5/5、6/9を除く) 午後4:30~5:30 対象 小学1~3年生 定員 15人 | 美骨ピラティス(全10回)※託児付き 5/14~7/16の木曜日 午後0:45~1:45 定員 60人 料金 3,500円(託児は別途1,580円要) ※託児は2歳以上の未就園児が対象 |
| ジュニア水泳 I B (全10回) 4/21~7/14の火曜日(4/28、5/5、6/9を除く) 午後5:30~6:30 対象 小学4~6年生 定員 15人 | ヒーリングヨガ(全10回)※託児付き 5/14~7/16の木曜日 午後2:00~3:00 定員 60人 料金 3,500円(託児は別途1,580円要) ※託児は2歳以上の未就園児が対象 |
| ジュニア水泳 I C (全10回) 4/23~7/16の木曜日(4/30、5/7、6/11を除く) 午後4:30~5:30 対象 小学1~3年生 定員 15人 | 長寿のための気功体操(全10回)※高齢者向け 5/12~7/28の火曜日(6/23、7/7を除く) 午後1:00~2:30 定員 80人 料金 3,500円 |
| ジュニア水泳 I D (全10回) 4/24~7/10の金曜日(5/1・8を除く) 午後4:30~5:30 対象 小学1~3年生 定員 15人 | はじめての弓道教室(全10回)※中学生可 5/16~7/18の土曜日 午後1:00~3:00 定員 25人 料金 6,000円 |
| ●一般向け水泳教室(料金各6,300円) | ●ジュニアスポーツ教室 |
| 成人水泳 I (全10回) 4/23~7/16の木曜日(4/30、5/7、6/11を除く) 午後2:00~3:00 定員 15人 | フットサル(全10回) 5/9~8/1の土曜日(6/20、7/11・18を除く) 午前9:30~11:30 対象 小学生~中学生 定員 50人 料金 6,000円 |
| レベルアップスイミング I (全10回) 4/24~7/10の金曜日(5/1・8を除く) 午前11:00~正午 定員 15人 | |

申込 3/3~17(火)正午までに、窓口または本紙⑨面を参照し電子申請で
※申し込み多数の場合は3/22(日)抽選。結果は、3/27(金)午後1:00以降にウェブサイトをご確認いただくか、お問い合わせください。電子申請をご利用の場合は、「本登録」のメールアドレスに当選もしくは落選の結果通知が届きます。

東区 いきいき支援センター

TEL932-8236 FAX932-9311

▼申込参加(先着順・無料)

●もの忘れ相談医の専門相談
日時 ①3/26(木)午後1:30~3:00
②4/8(水)午後1:30~3:00
定員 各3組程度
申込 ①3/24(火)②4/1(水)までに電話で

●認知症家族サロン
日時 4/2(木)午後1:30~3:30
定員 15人程度 申込 3/31(火)までに電話で

●認知症家族教室※全5回

| 日時 | 内容 |
|---------------------|-----------------|
| 4/22(水) | ようこそ家族教室へ |
| 5/22(金) | 認知症について正しく理解しよう |
| 6/24(水) 午後1:30~3:30 | いろいろな制度について知ろう |
| 7/22(水) | 介護の体験を聴こう |
| 8/26(水) | 認知症の人への関わり方を学ぼう |

対象 認知症の人を介護しているご家族 定員 10人
申込 3/10(火)午前9:00から電話で

高岳児童館

TEL932-1718 FAX935-1025

▼申込参加(先着順・無料)

①②ぴよんぴよんクラブ
親子であそぼう!
日時 ①3/19(木)②4/16(木)
午前10:30~11:30
対象 よちよち歩きからの乳幼児とその保護者
定員 各12組

③たのしいリトミック
楽器や音を楽しみます!
日時 4/17(金) ①午前10:00~10:45
②午前11:00~11:45
対象 首のすわった歩き出す前の乳幼児とその保護者
定員 ③⑥各12組

申込 ①3/12(木) ②4/9(木)
③4/10(金)
午前10:00~直接窓口へ
(午前10:30~電話も可)

東図書館

TEL712-3901 FAX712-3902

▼自由参加(申込不要・無料)

●赤ちゃんからのおはなし会
日時 3/12(木)・27(金)、4/9(木)
午前11:00~11:30
対象 乳幼児とその保護者
定員 各12組(当日先着順)

●耳で聴くおはなし会
日時 3/14(土)、4/10(金)
午後2:30~3:00
対象 5歳から大人の方まで
定員 各15人(当日先着順)※付き添い含む

●おはなし会
日時 3/21・28(土)、4/4(土)
午後2:30~3:00
対象 幼児~小学生
定員 各15人(当日先着順)
※付き添い含む

自動車図書館

TEL821-3364 FAX821-3364

●徳川園(北大型バス駐車場)
日時 3/19(木)午後2:00~4:00

●建中寺公園(公園内南東)
日時 3/25(水)午後2:00~4:00

東生涯学習センター

TEL932-4881 FAX932-4882

●おもちゃ病院とんかち(申込不要)
おもちゃが壊れて困っていませんか?
日時 3/15(日)
午前10:00~午後3:00
(受付:午後2:30まで)
※修理代は無料、部品代は自己負担。
エアガンなどの危険なおもちゃ、電子ゲームは修理できません。

●パソコン相談会(無料)
パソコンの使い方がわからず困っている方、お気軽にお越しください。
日時 3/25(水)
午後1:30~3:30
申込 当日午後1:00~先着順

高岳福祉会館

TEL931-8174 FAX935-1025

●健康相談(申込不要・無料)
日時 4/3(金)午後2:00~2:45

対象:市内在住の60歳以上の方
開館時間 午前8:45~午後5:00
申込受付時間 午前9:00~午後4:30
※館内利用・講座申込には利用証が必要
利用証の作成には身分証明書が必要

▼申込参加(先着順・無料) 各講座とも事前申込が必要です。

●オープン(単発)講座

| 講座名 | 日時 | 定員 |
|------------------------------|----------------------|-----|
| ①60歳からの福祉会館講座 介護保険を知ろう<2> | 3/28(土)午後1:00~2:10 | 25人 |
| ②笑いヨガ | 3/30(月)午前10:00~11:00 | 30人 |
| ③歌って元気になろう(音楽療法) | 3/31(火)午前10:00~11:00 | 40人 |
| ④ひざ痛・腰痛予防体操 | 4/7(火)午後2:00~3:00 | 40人 |
| ⑤ゲームで楽しむモルックα(アルファ) | 4/10(金)午後0:30~2:00 | 20人 |
| ⑥ゲームで楽しむサタデーモルック | 4/18(土)午前9:30~11:00 | 20人 |
| ⑦歌声おしゃべり広場 | 4/20(月)午前10:00~11:30 | 15人 |
| ⑧ちょこっと音楽・高岳 | 4/24(金)午後1:00~2:10 | 40人 |

申込 ①3/14(土)~ ②3/16(月)~ ③3/17(火)~ ④3/24(火)~
⑤3/27(金)~ ⑥4/4(土)~ ⑦4/6(月)~ ⑧4/10(金)~
直接窓口へ(午前10:00~電話も可)
※①は、スタンプカード対象。3回受講で粗品あり。
※⑤と⑥の講座は、同じ月のモルックのため、どちらか1つしか申し込みできません。
※いずれの講座も申し込み受け付け開始時点で申し込み多数の場合、抽選。

●気軽に英会話~英語でコミュニケーション~(6回コース・申込参加・無料)

日時 5~7月 第1・3木曜日 午後2:30~4:00
定員 20人
申込 3/23(月)~4/4(土)までに直接窓口へ
(電話での申し込み不可)※申し込み多数の場合、抽選。