

短歌講座《第1回》

短歌入門講座～短歌の魅力～

「短歌とは?」「表現のポイントは?」など、短歌は全く初めての方にも分かりやすくお話いただけます。

講師 筒井早苗氏

(新月短歌社代表・産経奈良歌壇選者)

日時 平成21年7月2日(木)

午後1時30分～3時

場所 市立新庄図書館 学習室

対象 大人

参加費 無料



★興味をお持ちの方は、どなたでもご参加いただけます。

市立新庄図書館 ☎ 074-69-4646まで
お問合せ・お申込みください。

人気の
おすすめ
講座!!

短歌講座《第1回》

短歌入門講座 短歌の魅力

最近、若い人や中高年の人たちのあいだで、短歌を始める人が増えています。短歌は、紙と筆記用具さえあれば、だれにでもできます。

新月短歌社代表で産経奈良歌壇選者の筒井早苗さんに、「短歌とは?」「表現のポイントは?」など、短歌は全く初めてという方にも分かりやすくお話いただけます。短歌の魅力と奥深さを知って、これからの人生をもっと豊かに楽しむために、新たな趣味を始めてみませんか?

日時 平成21年7月2日(木)
午後1時30分～3時

場所 市立新庄図書館 学習室

講師 筒井早苗氏

(新月短歌社代表・産経奈良歌壇選者)

対象 大人

参加費 無料



興味をお持ちの方は、どなたでもご参加いただけます。

●お問い合わせ・お申し込みは

市立新庄図書館 ☎ 074-69-4646 まで

卒論のための
図書館活用セミナー

2009・後期

卒論作成に役立つ

文献の探し方・入手方法をご紹介します。

日程: 平成21年10月19日(月)・20日(火)・

21日(水)・22日(木)23日(金)

時間: 20分コース 12:30～12:50

60分コース 14:40～15:40

16:20～17:20

場所: 附属図書館 検索コーナー

対象: 2～4年生

*20分コースは要点のみ説明、
60分コースは実習もあります。

*予約が必要です。(定員10名・先着順)

*図書館サービスデスクでお申し込みください。

*電話申し込みも可。(受付は平日9時～17時)

◎問合せ先

大学附属図書館 情報サービス課

TEL 20-3303 E-mail: eturan@lib.t.u.ac.jp



卒論のための
図書館活用セミナー

2009・後期

卒論作成に役立つ文献の

探し方・入手方法をご紹介します。

日程: 平成21年10月19日(月)、20日(火)、

21日(水)、22日(木)、23日(金)

時間: 20分コース (要点のみ説明)

■12:30～12:50

60分コース (実習もあります)

■14:40～15:40 ■16:20～17:20

場所: 附属図書館 検索コーナー

対象: 2～4年生

●予約が必要です (定員10名・先着順)

●図書館サービスデスクでお申し込みください

●電話申し込みも可 (受付は平日9時～17時)

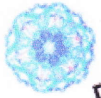
●問い合わせ先:

大学附属図書館 情報サービス課

TEL 20-3303 E-mail: eturan@lib.t.u.ac.jp

詳しくはこちら





「親子おもしろ科学教室」

ま っ ぽ ん け っ こ き ょ う

万華鏡を作ろう!

村教育委員会

今年度から新たに子どもわくわく教室を開催します。第1回目は「親子おもしろ科学教室-万華鏡を作ろう!」です。数種類の万華鏡が作れます! のぞいて、クルクルまわして、いろいろ変わる、世界に一つの君だけの万華鏡を作ってみよう!

※意外と簡単にできるから、みんな、参加してみてね! (~ ~)v

1) 日 時: 6月26日(土) 午前9:30~11:30

2) 場 所: 村総合文化会館 研修室1・2

3) 講 師: 西岡・西科学教育センター職員

4) 参加人数: 親子15組(定員になり次第、締め切りますので早めに) 子どもたちのみの参加は4年生以上でおねがいします。

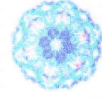
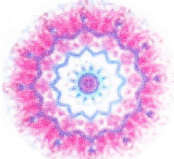
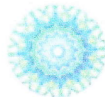
5) 参加費(材料費): 一組300円(高学年子どものみの参加は一人300円)

6月11日(金)までに電話でお申し込み下さい。

申し込み先: 総合文化会館

Tel: -

※参加者氏名、学年、住所、電話番号をお聞かせください。



子どもわくわく教室

「親子おもしろ科学教室」

ま っ ぽ ん け っ こ き ょ う

万華鏡を作ろう!

村教育委員会

今年度から新たに子どもわくわく教室を開催します。第1回目は「親子おもしろ科学教室-万華鏡を作ろう!」です。数種類の万華鏡が作れます! のぞいて、クルクルまわして、いろいろ変わる、世界に一つの君だけの万華鏡を作ってみよう!

※意外と簡単にできるから、みんな、参加してみてね! (~ ~)v

と き: 6月26日(土) 午前9:30~11:30

と ころ: 村総合文化会館 研修室1・2

講 師: 西岡・西科学教育センター職員

参加人数: 親子15組(定員になり次第、締め切りますので早めに) 子どもたちのみの参加は4年生以上でおねがいします。

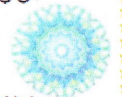
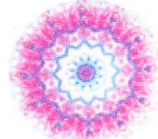
参加費(材料費): 一組300円(高学年子どものみの参加は一人300円)

6月11日(金)までに電話でお申し込み下さい。

申し込み先: 総合文化会館

TEL: 098-822-1111

※参加者氏名、学年、住所、電話番号をお聞かせください。



ときめき成人講座 参加者募集

★開催日時及び内容(8回シリーズ)

回	開催日時	テーマ・内容	講師	参加費
1	5月22日(土) 午後1時30分~4時	「開講式」・ 「スペインタイル」 タイルに素敵な絵を書きます。	陶芸工専ラ・フェルタ 主事 小林 尊さん。	1,500円
2	6月19日(土) 午後1時30分~3時30分	「実用折り紙」 生活に役立つ折り紙を学びます。	全日本マナー検定協会 マナー検定普及委員 新保 鶴子さん。	100円
3	7月24日(土) 午前9時~午後4時	「新潟市で日本文化に ふれる」 田園子作りや施設を見学します。	随行: 公民館職員。	実費。
4	8月28日(土) 午後1時30分~3時30分	「ココロくすぐるエコ 講座」 エコのコツなどテーブルトーク。	東北電力、 長岡営業所社員。	-
5	9月11日(土) 午後1時30分~4時	「レザークラフト」 皮のメガネケースを作ります。	レザークラフト講師 坂辺 瑠子さん。	2,000円
6	10月9日(土) 午後1時30分~4時30分	「米粉のシフォンケ ーキ」 米粉を使ったシフォンケーキ作り。	県栄養士会三条支部 栄養士 安中 恵江さん。	500円
7	11月13日(土) 午後1時30分~3時30分	「マカロニリース」 マカロニでクリスマスリース作り。	公民館職員。	500円
8	12月11日(土) 午後1時30分~3時30分	「閉講式」・「茶話会」 履着なお菓子作りと講座の振り返り。	公民館職員。	300円

★会場: 公民館(第3回は新潟市へ)

★対象者: 地区住民で、全回受講可能な方(定員に満たない場合は、地区外の方も受け付けます)

★定員: 16人(申し込み順)

★申し込み: 4月5日(月)から、公民館(電話: 1-0-)へお申し込みください。

日常生活をより、
楽しく、豊かに!

日常生活をより楽しく、豊かに

ときめき成人講座

参加者
募集

★開催日時及び内容(8回シリーズ)

回	開催日時	テーマ・内容	講師	参加費
1	5月22日(土) 午後1時半~4時	開講式&スペインタイル。 タイルに素敵な絵を書きます。	陶芸工専ラ・フェルタ 主事 小林 尊さん。	1,500円
2	6月19日(土) 午後1時半~3時半	実用折り紙。 生活に役立つ折り紙を学びます。	全日本マナー検定協会 マナー検定普及委員 新保 鶴子さん。	100円
3	7月24日(土) 午前9時~午後4時	新潟市で日本文化にふれる。 田園子作りや施設を見学します。	随行: 公民館職員。	実費。
4	8月28日(土) 午後1時半~3時半	ココロくすぐるエコ講座。 エコのコツなどテーブルトーク。	東北電力、 長岡営業所社員。	-
5	9月11日(土) 午後1時半~4時	レザークラフト。 皮のメガネケースを作ります。	レザークラフト講師 坂辺 瑠子さん。	2,000円
6	10月9日(土) 午後1時半~4時半	米粉のシフォンケーキ。 米粉を使ったシフォンケーキ作り。	県栄養士会三条支部 栄養士 安中 恵江さん。	500円
7	11月13日(土) 午後1時半~3時半	マカロニリース。 マカロニでクリスマスリース作り。	公民館職員。	500円
8	12月11日(土) 午後1時半~3時半	閉講式&茶話会。 履着なお菓子作りと講座の振り返り。	公民館職員。	300円

会場: 公民館(第3回は新潟市へ)

対象者: 地区住民で、全回受講可能な方(定員に満たない場合は、地区外の方も受け付けます)

定員: 16人(申し込み順)

申し込み: 4月5日(月)から、公民館(電話: 1-0-)へお申し込みください。

外国人のための「日本語教室」

Japanese language class for foreigners



外国人の方を対象に日本語教室を開催します
家族で読む・書く・話すを楽しく学びましょう！

期間：4月19日～12月20日 毎週月曜日 計30回
時間：午後7時30分～9時
会場：市民会館 1F
講師：川井 麗紅 (中国語講師)
西條 フサ子 (小千谷国際交流の会)
住川通 (元中学校教師)
定員：30名程度
受講料：無料
テキスト：昨年と同じテキストです。(新規の方はテキスト代5,000円程度が必要)
申込：4月19日(月) 午後7時30分に市民会館へお越しください。

Let's make the friends

Duration: 19 April - 20 December every Monday Total 30 Lessons
Time: 7:30-9:00pm
Place: Ojiya civic center | Tel. 82-9111
Lecture: Mrs. Suiko Kawai (Chinese language teacher)
Mrs. Fusako Nisiwaki (Ojiya International Society)
Mr. Tooru Sagawa (Former School teacher English)
Capacity: Around 30 people
Fee: Free of charge
Text: The same text as last year. The text fee about 5,000 yen of new is necessary.
Application: All applicants are seen and come to the civic center please at 7:30pm April 19th.



主催：市民会館 後援：財団法人新潟県国際交流協会

Let's learn reading, writing, and speaking Japanese,
happily with the family.

The Japanese language class for foreigners is held.

Free of charge

外国人のための日本語教室

外国人の方を対象に日本語教室を開催します。
家族で読む、書く、話すを楽しく学びましょう！

■ Duration: 19 April - 20 December every Monday Total 30 Lessons
■ Time: 7:30-9:00pm ■ Place: civic center | Tel. 025-829111
■ Lecture: Mrs. Suiko Kawai (Chinese language teacher)
Mrs. Fusako Nisiwaki (Ojiya International Society)
Mr. Tooru Sagawa (Former School teacher English)
■ Capacity: Around 30 people
■ Text: The same text as last year. (The text fee about 5,000 yen of new is necessary).
■ Application: All applicants are seen and come to the civic center please at 7:30pm April 19th.

Let's make the friends.

■ 期間：4月19日～12月20日 毎週月曜日 計30回
■ 時間：午後7時30分～9時 ■ 会場：市民会館 1F
■ 講師：川井麗紅 (中国語講師)、西條フサ子 (小千谷国際交流の会)、住川通 (元中学校教師)
■ 定員：30名程度 ■ 受講料：無料
■ テキスト：昨年と同じテキストです。(新規の方はテキスト代5,000円程度が必要)
■ 申込：4月19日(月) 午後7時30分に市民会館へお越しください。



主催：市民会館 後援：財団法人新潟県国際交流協会

住区センター健康推進部主催 健康学習

シリーズ 自分の血糖値を知っていますか？

知って防ごう 生活習慣病

住区センター健康推進部は、住区地域の健康問題である
“肥満”“糖尿病”について取り組んでいます。
糖尿病を予防するために、一緒に楽しみながら勉強しましょう！

日時 6月20日(日) 午後1時30分～3時00分
(午後1時から受付開始)

内容 講演会
講師 田園クリニック 院長 友部健太郎氏
場所 住区センター 大広間
申込受付

5月20日(木) 午前9時より
住区センター 受付窓口にて

募集定員 50名 (定員になり次第締切)



共催 保健総合センター、住区センター
問い合わせ先 住区センター事務局
電話 03

住区センター健康推進部主催 健康学習

シリーズ 自分の血糖値を知っていますか？

健康で、長生きするために!!

ぜひ、ご参加ください!

講演会 知って防ごう 生活習慣病

住区センター健康推進部は、住区地域の健康問題である
“肥満”“糖尿病”について取り組んでいます。
糖尿病を予防するために、一緒に楽しみながら勉強しましょう！

日時 6月20日(日) 午後1時半～3時
(午後1時から受付開始)

場所 住区センター 大広間
講師 田園クリニック 院長 友部健太郎氏
申込受付 5月20日(木) 午前9時より
住区センター 受付窓口にて

募集定員 50名 (定員になり次第締切)

参加無料



共催 保健総合センター、住区センター
問い合わせ先 住区センター (1丁目-3-26)
事務局 電話 03(3)

家庭教育学級合同研修会

軽スポーツを体験

日 時 平成21年11月21日(土)
10:00~12:00 (9:30より受付)

場 所 運動公園
※駐車場は、駐車場(道幅側半分)をご利用ください。
なお、駐車場には限りがありますので乗り合わせてお越しください。
ますようご協力下さい。

内 容 グラウンドゴルフ
持 ち 物 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物
備 考 雨天中止

※雨天時は、午前8時30分に実施決定いたします。
中止の場合は、各学級の役員の方に連絡いたしますので、学級生
の皆さんに連絡をしていただきますよう、宜しくお願いたします。



をりとせせん。

平成21年11月2日(月)までに小学校へご提出ください。
家庭教育学級合同研修会

参加する□□□□参加しない□

(いずれかに○印をつけてください。また、ご家族の方も参加いただける場合は、参加
いただける方のお名前と年齢も記載願います。)

お 名 前 () 連絡先 ()
ご家族の方のお名前 () 年齢 ()
ご家族の方のお名前 () 年齢 ()
ご家族の方のお名前 () 年齢 ()

家庭教育学級 合同研修会

一度やったら、誰もがハマる!! グラウンドゴルフの 魅力を探る体験会

日 時 平成21年11月21日(土)
10:00~12:00 (9:30より受付)

場 所 運動公園
※駐車場は、駐車場(道幅側半分)をご利用ください。なお、駐車場には限りがあり
ますので乗り合わせてお越しください。ますようご協力下さい。

持 ち 物 運動のできる服装、汗拭きタオル、飲み物

備 考 雨天中止
※雨天時は、午前8時30分に実施決定いたします。中止の場合は、各学級の役員の方に連絡
いたしますので、学級生の皆さんに連絡をしていただきますよう、宜しくお願いたします。



をりとせせん。

平成21年11月2日(月)までに小学校へご提出ください。
家庭教育学級合同研修会

参加する□□□□参加しない□

(いずれかに○印をつけてください。また、ご家族の方も参加いただける場合は、参加
いただける方のお名前と年齢も記載願います。)

お 名 前 () 連絡先 ()
ご家族の方のお名前 () 年齢 ()
ご家族の方のお名前 () 年齢 ()
ご家族の方のお名前 () 年齢 ()

自分で選ぶ人生講座

退職後の いつか来る 老後を乗り切る知恵と工夫

シニアライフをステキに彩る、退職後の生き方・暮らし方

人生90年代と言われる今、充実したセカンドライフを送るための、定年
後の経済的な生活設計と生活保障について解説します。是非ご参加ください。

日 時 7月26日(日)
午後1時30分~3時30分



- 会 場 万葉ホール(小房町) 研修室1
 - 講 師 牛嶋 信治氏(財団法人生命保険文化センター 調査役)
 - 内 容 生活設計と生活保障
 - 受講料: 無 料
 - 対 象: 50歳以上市内在住の方、30名(多数の場合抽選)
 - 申込・問合せ: 往復ハガキがEメール又はFAXに、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、
市教育委員会 社会教育課へ7月17日までに申込み下さい。
- 〒 〇〇〇 〇〇〇 市小房町11-5 Tel: 〇〇〇-〇〇〇〇 Fax: 〇〇〇-〇〇〇〇
shakaikyo@city. .nara.jp



自分で選ぶ人生講座
シニアライフをステキに彩る、
退職後の生き方・暮らし方。



失敗しない 定年後の「お金」と暮らし

人生90年代と言われる今、充実したセカンドライフを
送るための、定年後の経済的な生活設計と生活保障
について解説します。ぜひ、ご参加ください。

受講料
無料

日 時 7月26日(日)午後1時半~3時半
会 場 万葉ホール(市小房町) 研修室1
講 師 牛嶋 信治氏(財団法人生命保険文化センター 調査役)
対 象: 50歳以上 市内在住の方30名(多数の場合 抽選)

申し込み・
問い合わせ 7月17日(金)までに、往復葉書、Eメール、または
FAXに、住所、氏名、年齢、電話番号、
を記入して、お申し込みください。



ケータイはこちらから

市教育委員会 社会教育課
〒 〇〇〇 〇〇〇 市小房町 11-5
TEL: 〇〇〇-〇〇〇〇 FAX: 〇〇〇-〇〇〇〇
E-mail: shakaikyo@city. .nara.jp

わらべうたであそぼう♪

親子でわらべうた！今回は2歳から3歳の子どもとその保護者が対象です。読み聞かせ、託児など、子どもにかかわる活動をしている方もどうぞ参加ください。終了後、先生とおはなしができる時間を設けます。

日時 3月10日(水) ①10:00~②10:45~

場所 市立図書館 集会展示室

講師 石川道子さん

幼稚園・保育所の後、わらべうたによる音楽教育を興行、長年、幼稚園・保育園などでおはなし会を行ってきた。各地で「読み聞かせ」や「わらべうた」の講師として活躍。『あがりめきがりめ』『いっしょにうたって』にくまのこくまのこに協力。児童書に『ぼくの絵本』わたしの絵本『プラトンクジ』、横浜在住。

対象 2歳~3歳の子どもと保護者(市内限定)

子どもに関わる活動をしている方(市内優先)

申込み 3月4日(木) 9時30分より TEL (55-6600)

①②とも、親子各15組、大人各10人。

先着順。

問い合わせ・担当



2歳から3歳の子どもとパパ&ママのための おやこであそぼう わらべうた♪



読み聞かせ、託児など、子どもにかかわる活動をしている方もどうぞ

懐かしいことばと温かい音階。目と目を合わせながら、最近な人のぬくもりを感じて伝えられるわらべうた。子どもに温かな気持ちと豊かな力を育てるわらべうたには、子育ての知恵が詰まっています。親子で「わらべうたあそび」を楽しんだあと、先生とおはなしができる時間も設けました。この機会に、ぜひ、ご参加ください。

日時 3月10日(水) ①10:00~②10:45~

場所 市立図書館 集会展示室

講師 石川道子さん

幼稚園・保育所の後、わらべうたによる音楽教育を興行、長年、幼稚園・保育園などでおはなし会を行ってきた。各地で「読み聞かせ」や「わらべうた」の講師として活躍。『あがりめきがりめ』『いっしょにうたって』にくまのこくまのこに協力。児童書に『ぼくの絵本』わたしの絵本『プラトンクジ』、横浜在住。

対象 2歳~3歳の子どもと保護者(市内限定)

子どもに関わる活動をしている方(市内優先)

お申し込み 3月4日(木) 9時30分より 電話で下記まで

①②とも、親子各15組、大人各10組(先着順)。

お申し込み・お問い合わせ: 市立図書館 TEL 55-6600 (担当)



家族で食べるあったか料理

パパと子どもが シェフに大変身!!

~今年のバレンタインは、家族みんなで仲良く♪~

~ランチ MENU~

1. パパ、お子様安心! コツを伝授!
2. ママも納得! 秘 スパイス使用!
3. パパも納得! 男性料理人 吉田清彦氏が手ほどき!

日時 2010年2月14日(日) バレンタインデー

10:00~14:00

場所 市総合福祉保健センター(栄養指導室)

JR三田駅から徒歩15分、郷の音ホールとなり

詳しくは裏面を見てください

主催: アンダスタフリット、NPO法人場とつながりの研究センター



兵庫県「わくわく親子お料理教室」

パパといっしょに お料理つくろ!!



今年のバレンタインは家族で楽しく♪

日ごろから子どもとの時間をもっと持ちたいと思っているやさしいパパにぴったりの講座です。今年のバレンタインは家族みんなで楽しく過ごしましょう。ママからパパへのびっくり、どっさりバレンタインプレゼントもありますよ!!



~本日のランチ MENU~

煮込みハンバーグ、温野菜サラダ

ママは、ゆっくりおしゃべりタイム

日時 2010年2月14日(日) 10:00~14:00

場所 市総合福祉保健センター 栄養指導室

JR三田駅から徒歩15分、郷の音ホールとなり

講師 吉田清彦さん(家事としての男の手料理研究家)

■応募方法 FAXか、お電話で下記までお願いいたします。

FAX 079-233-1111 / TEL 079-233-1111

■申込締切 2010年2月8日(月) 必着

■主会場 アンダスタフリット、NPO法人場とつながりの研究センター

詳しくは裏面を見てください

平成22年度

まちかど相談会

※まちかど相談会が、膝痛・腰痛の子供に効果的との報告です。

『スポーツトレーナーによる無理なく楽しく行える運動指導』が毎回実施し、『整形外科医による講義と個別相談』『骨量測定』『体力測定』も行われます。運動指導が大変ですが、何回でも参加し、ご自身の活動的な生活を保つために参加してください。会場が4会場です。時間・日程が、会場と日程によって異なります。



申し込みが『不要』です。
ご希望の方は直接会場へお越し下さい。

【膝痛・腰痛のための体操教室】

会場：保健相談所

- 〈時間〉13時30分～15時（受付13時15分～）
- 〈運動指導と骨量測定の日〉7/12、12/13
- 〈運動指導と体力測定の日〉6/14、9/13、11/8、3/16
- 〈運動指導だけの日〉4/12、5/10、10/18、1/17、2/14

※日曜日より1ヵ月曜日です。3月のみ水曜日に行います。

会場：保健相談所

- 〈時間〉13時30分～15時（受付13時15分～）
- 〈運動指導と骨量測定の日〉8/24、12/21
- 〈運動指導と体力測定の日〉6/22、9/28、11/30、3/22
- 〈運動指導だけの日〉4/27、5/25、10/28、1/25、2/22

※日曜日より1ヵ月曜日です。

〈持ち物〉上履き用シューズ、お飲み物

〈服装〉運動しやすい服装、骨量測定の日が脱ぎやすい靴下でお越しください。

〈お問い合わせ〉区保健所地域保健課 TEL03-3-XXXX-XXXX

平成22年3月発行

申し込みが『必要』です。
申込方法は区ニュースでお知らせします。

個別相談は、「専門の医師の診察を受けた方がよい」「運動が好きな方がよい」などの方向性を示すもので、診察・診断までお任せするので、あらかじめご了承ください。

【整形外科医による講義と個別相談】

会場：はつらつセンター（定員50名）

- 〈時間〉10時～12時（受付9時45分～）
- 〈内容〉膝・腰に関する医師の講義、個別相談、骨量測定と骨密度測定
- ※スポーツトレーナーによる運動指導

〈担当医師〉辻整形外科 辻 隆輔氏

〈日次〉5/6、8/5、11/4、2/3（曜日はいずれも木曜日です）

※会場までの送迎が必要の方はご相談ください。

会場：健康プラザ（定員30名）

〈時間〉13時～15時（受付13時45分～）

- 〈内容〉膝・腰に関する医師の講義、個別相談、骨量測定と骨密度測定
- ※スポーツトレーナーによる運動指導

〈担当医師〉JR東京総合病院 池田 俊之 氏

〈日次〉6/3、9/2、12/2、3/10（曜日はいずれも木曜日です）

※会場までの送迎が必要の方はご相談ください。

※各会場の地図は、裏面にあります。

※各会場に地図が、裏面にあります。

いつまでも若さと元気を保つための 膝痛・腰痛の予防・改善教室

平成22年度

しゅやまちかど相談会

コソコソ参加で
勝手にサヨナラ〜

スポーツトレーナーによる運動指導は毎回実施し、整形外科医による講義と個別相談、骨量測定、体力測定を何回も実施します。運動は継続が大切ですが、何回でも参加し、ご自身の活動的な生活を保つために参加してください。

【整形外科医による講義と個別相談】

（申し込みが『必要』です。申し込み方法は区ニュースでお知らせします）

会場：はつらつセンター（〒113-8514、区 03-3-XXXX-XXXX）

日程：5/6、8/5、11/4、2011/2/3（曜日はいずれも木曜日です）

時間：10時～12時（受付9時45分～）

内容：膝・腰に関する医師の講義、個別相談

※スポーツトレーナーによる無理なく楽しく行える運動指導

定員：50人（個別相談は、受講者のみで、希望者15名）

担当医師：辻整形外科 辻 隆輔氏

※個別相談は、「専門の医師の診察を受けた方がよい」「運動が好きな方がよい」などの方向性を示すもので、診察・診断までお任せするので、あらかじめご了承ください。

※会場までの送迎が必要の方はご相談ください。

【膝痛・腰痛のための体操教室】（スポーツトレーナーによる無理なく楽しく行える運動指導）

（申し込みが『不要』です。ご希望の方は直接会場へお越し下さい。）

会場：保健相談所（〒113-8511、区 03-3-XXXX-XXXX）

日程：運動指導と骨量測定の日 7/12、12/13

運動指導と体力測定の日 6/14、9/13、11/8、2010/3/16

運動指導だけの日 4/12、5/10、10/18、2010/1/17、2/14

（曜日はいずれも月曜日です。3月のみ水曜日に行います）

時間：13時30分～15時（受付13時15分～）

持ち物：上履き用シューズ、お飲み物

服装：運動しやすい服装、骨量測定の日が脱ぎやすい靴下でお越しください。

【整形外科医による講義と個別相談】がびろ健康プラザ（東 3-14-131 区 03-5466-2291）、【膝痛・腰痛のための体操教室】が豊島保健相談所（豊島 2-27-181 区 03-3443-6261）でも行っています。会場によって日程や内容が異なりますので、詳しくは各会場にお問い合わせください。

お問い合わせ 区保健所 地域保健課 TEL 03-3-XXXX-XXXX

各会場の地図は、裏面にあります。