

1月は健康づくり月間

健康に関する講座にご参加を

栄養講習会(2件)

次のいずれも

対象 区内在住の18歳~64歳の方

☆お子さんと一緒に参加可

時間 午後1時30分~3時

申込 1月14日から電子申請か、電話または直接、すこやか福祉センターへ

「適塩で味覚を育てる」

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)

☎(3388)0240 FAX(3389)4339

日程 2月5日(水)

会場 北部すこやか福祉センター

申込期限 2月3日 ☆先着12人

「知らなきゃ怖い!塩の摂り過ぎ」

中部すこやか福祉センター(中央3-19-1)

☎(3367)7788 FAX(3367)7789

日程 2月14日(金)

会場 中部すこやか福祉センター

申込期限 2月10日 ☆先着10人



食育講習会

「生活習慣病予防のための食生活」

保健企画係(中野区保健所)

☎(3382)2428 FAX(3382)7765

対象 区内在住の方

日時 2月27日(木)午後2時~4時

申込 1月14日~2月14日に電子申請か、電話で、保健企画係へ。先着30人。

「誰でも気軽にシェイプアップ 美ボディメイク講座」

北部すこやか福祉センター(江古田4-31-10)

☎(3389)4321 FAX(3389)4339

対象 区内在住・在勤・在学の18歳~64歳の方

日時 1月31日(金)午前10時~11時45分

会場 総合体育館(新井3-37-78)

申込 1月14日~30日に電子申請か、電話または直接、北部すこやか福祉センターへ。先着20名。**保**(先着5人)希望の方は、21日までにあわせて申し込みを

お手軽測定会 簡単体力測定

産業振興センター(中野2-13-14)

☎(3380)6946 FAX(3380)6949

対象 区内在住の勤労者・区内在勤の方

日時 2月22日(土)午前10時~午後3時

☆1時間ごとに5回実施(正午開始はなし)

会場 産業振興センター

申込 1月14日~2月19日に産業振興センター **HP**で。各回先着10人

障害者自立支援協議会 4部会合同セミナー

「区役所1階で パラスポーツ体験!」

障害者施策推進係/3階

☎(3228)8832 FAX(3228)5662

内容 ボッチャなどパラスポーツの体験とミニ講演会

日時 1月29日(水)午前10時~正午

会場 区役所1階 ☆当日直接会場へ。**手**あり。要約筆記希望の方は、1月21日までに✉shogaihukusi@city.tokyo-nakano.lg.jpまたはファクスで、障害者施策推進係へ。**区**「パラスポーツ体験」、氏名とふりがな、要約筆記を希望する旨

区 **HP**



次号予告

中野の産後ケア



◀なかの区報

SNSでも
情報発信中



◀区 **HP**

●区内各家庭の郵便受けなどに配布しています。情報活用後は、資源として古紙の集団回収へ