

市民健康開発センター ハーティ21の運動教室

☎6426-6102

月曜日休館

教室名や開始日などは下表の通り。時間は教室により異なります。


いずれも⑧18歳以上の人⑨14～30人⑩①520円③④⑤⑦～⑩4320円⑥⑪2160円⑫3月5日から電話で同センター。

教室名											月	開始
⑪	⑩	⑨	⑧	⑦	⑥	⑤	④	③	②	①		
ロコモ予防水中ウォーキング	シェイプヨガ	ピラティス	水中ウォーキング	ゆったりヨガ	ロコモ予防体操	太極拳	ズンバ	かんたんイス体操	シェイプヨガ無料体験	栄養と運動の基本	3	日
10	7	7	7	4	3	3	2	1	31	26	回	
2	4	4	4	4	2	4	4	4	1	1		

時、すこやかプラザで、「処方薬の落とし穴知っておきたい精神科の薬の話」をテーマに講演を。⑧市内在住か在勤、在学の人⑨150人⑩不要⑪健康増進課。

歯の健康相談

3月25日(水)午後1時30分～2時30分、歯科医師会館(東難波町4丁目13の14)と口腔衛生センター(南武庫之荘3丁目24の5)で、歯科医師による個別相談を。⑧市内在学(園)の幼稚園児～高校生⑨不要⑩学校保健課☎6489・6741。



看護系学校進学セミナー 就職・進学説明会に行こう！in 阪神南

3月14日(土) 午後1時～4時

西宮市役所東館 (六湛寺町3-1)

①**就職説明会** 阪神南圏域の病院・診療所の紹介や、看護師の国家試験対策のセミナー、認定・専門看護師によるアドバイス、再就職のための相談会など。

②**進学説明会** 県内看護学校・看護系大学への進学相談や、看護業務の説明など。

⑧①看護学校の生徒や復職希望の看護師など②高校生以上の人。いずれも⑩不要⑪兵庫県ナースセンター☎078-341-0240。