

借金で悩んでいる方へ

東京財務事務所では、無料の多重債務相談窓口を開設しています。ひとりで悩まず電話してください。個人の秘密は厳守します。

なお、各種会合などで、本件にかかる説明も行っています。講師派遣などの要望がありましたら、電話してください。

▼受付時間 平日午前9時～正午、午後1時～5時

●申込み・問合せ 関東財務局東京財務事務所 多重債務相談窓口 ☎ 03-5842-7475

施設から

スポーツセンター

0555-0033

中高年のための健康講座I

健康に関する疑問を解消し、みんなで手軽にできるストレッチを実践します。

▼日時 6月28日(木)

●講義：午前10時～10時45分
●実技（ストレッチ）：午前

会場	スポーツセンター2階	10時55分～11時15分
会員室／対象	40歳以上の方	会員室／定員 50人（先着順）／参加費 無料／講師 堀松英紀
P.O.法人羽村市体育協会スポーツトレーナー／申込み	6月19日(火)から、「氏名・電話番号・年齢」を電話・ファックス・Eメールまたは直接スポーツセンターへFAX 554-9974 ☎ s705005@city.hamura.tokyo.jp	会員室／申込み

スイミングセンター

0559-3210

フィットネスプログラム

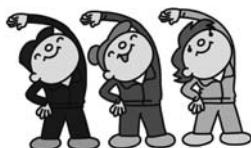
ベーシックヨガ

ヨガのさまざまなポーズ・呼吸法に合わせて、無理のない動きで心と体を整えます。

運動が苦手な方も気軽に参加でき、血行を促進することで、冷え性・肩こりなどに効果があります。

▼日時 毎週木曜日午後7時～8時（祝日を除く）／会場

スイミングセンター2階第2会議室／定員 20人（先着順）



保健センター

ねむちゅう - 1111

プレママサロン（母親学級）

妊娠、出産、赤ちゃんとの生活について話します。

▼日時 7月5日(木)・12日(木)

26日(木)（全3回）午後1時15分～3時45分／会場 保健センター／対象 市内在住の妊娠

婦人科医・栄養士による講座、3日目：歯科医による講座、先輩ママとの交流

筆記用具／内容 1日目：助産師による講座、2日目：産婦人科医による講座、3日目：歯科医による講座、

事前に相談してください。

※直接会場へお越しください。

※3日間の講座のうち1日だけの参加もできます。

※お子さんを連れての参加は、事前に相談してください。

2階サウナ受付へ

申込み

いざれも当日、直接

なるべく徒歩か自転車でお越しください。

2階サウナ受付へ

申込み

いざれも当日、直接

なるべく徒歩か自転車でお越しください。

</