

健康チャレンジ2019 特別賞 指定イベント一覧

問合せ/申込先	講座名	日時		事前申込	会場
健康課 電話:042-438-4037	ボディケア講座(肩こり)	10月2日(水)	午後	要	保谷保健福祉総合センター
	しゃきしゃき体操講座	10月8日(火)	午前	要	保谷保健福祉総合センター
	栄養ミニ講座(悪玉コレステロール)	10月11日(金)	午前	要	田無総合福祉センター
	女性のための腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座	10月17日(木)	午前	要	保谷保健福祉総合センター
	骨力アップ講座	10月18日(金)・25日(金)	午前	要	田無総合福祉センター
	ボディケア講座(腰痛)	11月6日(水)	午後	要	保谷保健福祉総合センター
	西東京市民まつり 健康課ブース	11月9日(土)	1日	不要	西東京いこいの森公園
	糖尿病基礎講座	11月20日(水)	午前	要	田無総合福祉センター
	女性のための腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座	11月21日(木)	午前	要	保谷保健福祉総合センター
	しゃきしゃき体操講座	11月22日(金)	午前	要	田無総合福祉センター
	美姿勢エクササイズ	11月29日(金)	午前	要	田無総合福祉センター
	親子食育&花摘みの丘ウォーキングイベント	11月30日(土)	午前	要	下保谷児童センター
	ボディケア講座(膝痛)	12月4日(水)	午後	要	保谷保健福祉総合センター
	しゃきしゃき体操講座	12月10日(火)	午前	要	保谷保健福祉総合センター
	栄養ミニ講座(悪玉コレステロール)	12月17日(火)	午前	要	田無総合福祉センター
女性のための腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座	12月19日(木)	午前	要	保谷保健福祉総合センター	
スポーツ振興課 電話:042-438-4081	市民体カテスト	10月6日(日)	1日	不要	南町スポーツ・文化交流センターきらっと
	市民スポーツまつり	10月14日(月)	1日	不要	向台運動場・市民公園グラウンド (雨天時:総合体育館)
西東京市スポーツセンター 電話:042-425-0505	七福神めぐり	10月1日(火)	1日	要	川越市周辺
	スポーツまつり	10月6日(日)	1日	不要	スポーツセンター

※「西東京健康チャレンジ2019」の内容についてお問合せは、健康課(電話:042-438-4037)までご連絡ください。