



品川介護福祉専門学校

取得資格／介護福祉士（国家資格）
修業年限／2年（昼間）
主な就職先／区内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、在宅サービスセンター、障害者施設など
※14年度入学生募集中

こんな特色があります

- 卒業後、介護の仕事にすぐ役立つ実習重視のカリキュラムを組んでいます。
- 感性を養う音楽・絵画、心身の健康を培うレクリエーションなどを取り入れています。
- 卒業後、区内の指定福祉施設に3年以上勤務する意思がある人を対象とした、品川区の修学資金貸付制度があります。
- ホームヘルパー養成講座や公開講座を行い、地域の福祉教育の場としての役割も果たしています。

問い合わせ／品川介護福祉専門学校
(西品川1-28-3 ☎5498-6364)



福祉を担う新しい芽が育っています

「起き上がりますよ。」「ひざは立てられますか？」
学生が介護する側と受ける側に分かれて、介護の実習中です。介護を受ける人と同じ目線で声をかけ、コミュニケーションをとりながら、移動や排せつのお手伝いをします。介護福祉士の卵たちの目は真剣そのものです。

ここ品川介護福祉専門学校は、区の支援を受けて、品川区社会福祉協議会が運営しています。平成7年4月の開校以来、質の高いサービスを提供することができ、人材を養成し、卒業生は約210人におよびます。

介護保険制度が始まってから、サービス利用者の要望はさらに多様化してきています。また福祉人材についても、新たに、介護サービス計画（ケアプラン）をつくる介護支援専門員（ケアマネージャー）が誕生しました。サービス利用者の要望にきめ細かく適切に対応していくためには、介護に携わる人の研修を継続して行い、レベルアップしていくことが必要不可欠です。

現在、福祉に携わる人の専門性・実践力を向上させるために、区からの委託を受けて14年度にスタートする（仮称）品川福祉カレッジの準備を進めています。11月～14年2月には、主に区内で働いている介護支援専門員などを対象に、「ケアマネジメント（介護支援サービス）」を主な内容としたモデル講座を開講します。

高齢者や障害を持つ方の生活を支援していくには、保健・医療・福祉の専門職や地域のボランティアなどが手をとりあうことが大切です。品川介護福祉専門学校は、こうしたチームの一員として、これからも心豊かな人間関係を築くことのできる福祉人材を育てていきます。

品川・荏原両税務署と品川区では、給与所得に係る源泉徴収税の年末調整等説明会を開催します。なお、年末調整に必要な用紙も会場でお渡ししますので、ぜひご出席ください（用紙は、説明会開始30分前から配布します）。

問い合わせ／
品川税務署 ☎3443-4171
荏原税務署 ☎3783-5371
税務課 ☎5742-6664

平成13年分 年末調整等説明会

日程	時間	対象地域	会場
品川税務署 11/14 (水)	午後2時～4時	上大崎・東五反田 大井・西大井・勝島 八潮・東八潮	品川大井町駅前 きゅりあん8階大ホール
11/15 (木)	午前10時～正午 午後2時～4時	西五反田・大崎 北品川・広町 東大井・南大井・東品川・西品川・南品川	品川大井町駅前 きゅりあん8階大ホール
荏原税務署 11/21 (水)	午後1時30分～3時30分	小山台・小山・荏原 平塚・中延	荏原文化センター 1階大ホール
11/22 (木)		西中延・東中延・旗の台・戸越・豊町・二葉	荏原文化センター 1階大ホール

12月1日は世界エイズデーです

「I care...Do you?」(気をつけよう、あなたは?)

わが国のHIVウイルス感染者数は、平成12年末には約5,300人で増加が続いています。11年4月から施行された「感染症予防法」の中でも、エイズ対策の強化の必要性が示されています。最近の報告によると、感染者は20～30歳代の年齢層での性的接触による感染の増加が特に目立っています。また、性器クラミジアや淋菌などの性感染症がある場合には、HIVウイルスに感染しやすくなります。

HIVの感染の危険性はだれにでもあります。わが国では、エイズを発症してから初めて感染を知る人が多くいます。感染を避けるために正しい知識を持って自己防衛に積極的に取り組みましょう。

エイズの治療法も進歩していて、早期発見すれば発症予防や治療効果もあがります。感染の不安のある方は検査を受けてください。

「HIV・エイズ相談」を受け付けています。感染の心配のある方は、まずお電話ください。

問い合わせ／保健所
(荏原2-9-6 ☎3788-7016)

保健センター
(北品川3-11-22 ☎3474-2903)

大井保健相談所
(大井2-27-20 ☎3772-2666)

11月16日～12月15日「エイズ予防月間」

○「エイズ情報コーナー」を保健所・保健センター・大井保健相談所に設置します。

○「夜間エイズ相談・抗体検査」を11月27日(火)午後6時～7時保健センターで実施します。

第1回まちづくり事業展

—これからのまちづくり—

11月14日(水)～16日(金)午前9時～午後4時30分 (16日は午後3時まで)
防災センター3階 (広町2-1-36)

新しく発足した「まちづくり事業部」が進めている仕事について、区民の皆さんに理解していただけるよう、楽しいイベントを企画しました。

皆様のご来場をお待ちしています。

○まちづくり事業部のホームページ紹介

○工事で使用しているリサイクル材、エコロジー材の実物・パネル展示

○浸水被害発生メカニズムの模型展示

○西大井南地区再開発、区民住宅の模型展示

○木の実やツルを使って作るリースやミニツリー

○しながわ水族館の熱帯魚の展示

○イメージキャラクターの愛称名募集

※リサイクル自転車やしながわ水族館の入場券など、楽しい景品が当たるスタンプラリー・抽選会もあります

問い合わせ／管理工事課 ☎5742-6786

みんなの安心 国民年金

問い合わせ／

保険年金課（本庁舎4階）

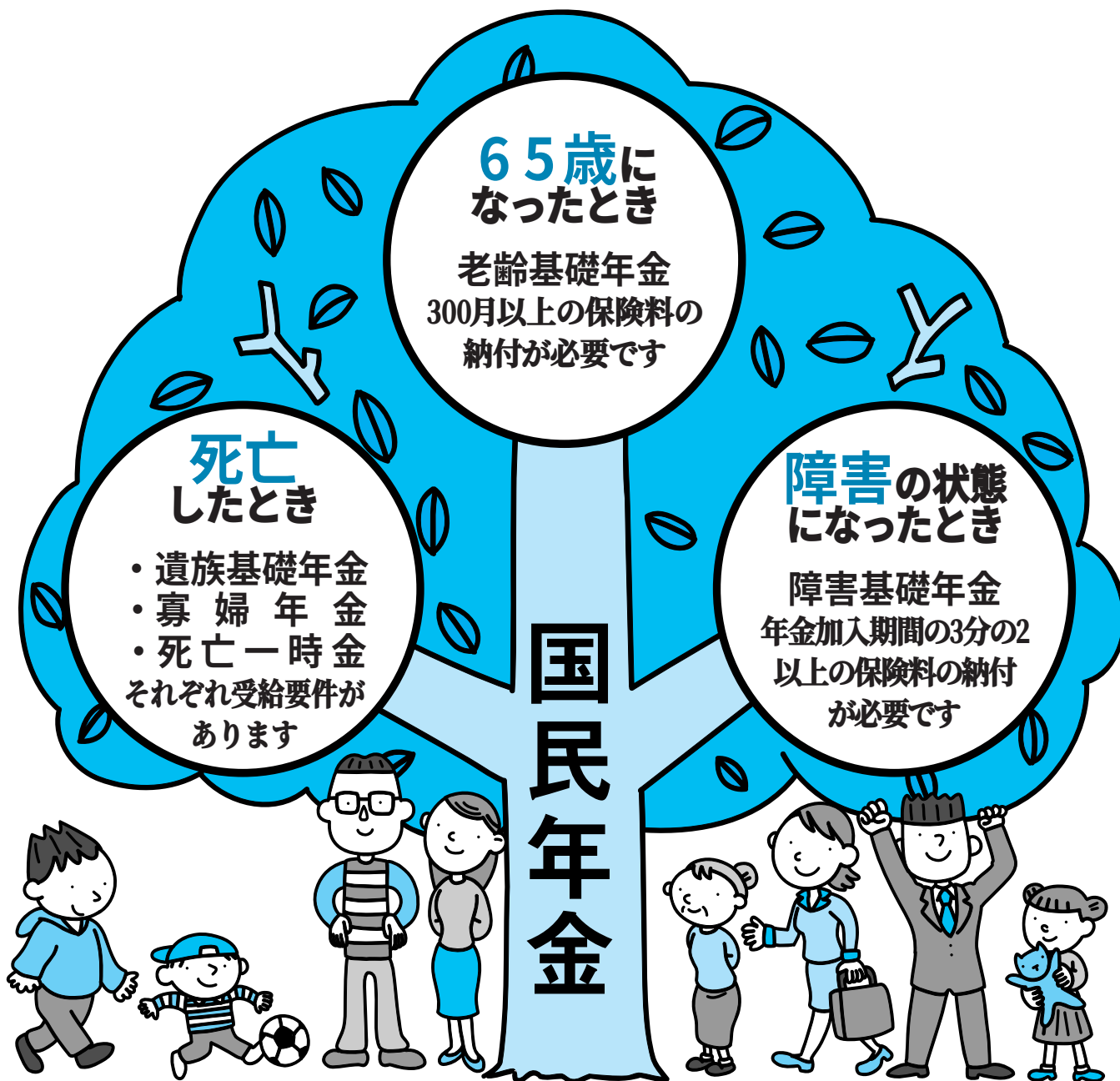
国民年金届出係 ☎5742-6683

国民年金保険料係 ☎5742-6684

品川社会保険事務所 ☎3494-7831

国民年金は、皆さんの「生活の安心」を支える制度です。その制度を支えているのは、皆さんの届出と皆さんが納める保険料、国の税金です。

生活を支えます 国民年金の給付



みんなが加入者です

日本に住む20歳以上60歳未満の方全員が加入者です。



保険料のお支払いを忘れずに

保険料は納付期限から2年たつと納付できません。納めていない期間が多いと、障害基礎年金や老齢基礎年金を受けられなくなる場合があります。

保険料の支払いは口座振替が便利です

預金口座のある金融機関・郵便局、保険年金課へ申し込んでください。

お得な前納制度をご利用ください

保険料は、前納すると割引になります。

保険料の免除制度もあります

保険料の支払いが困難な場合には、世帯全員の収入が基準以下であれば、保険料の納付が免除される制度がありますのでご相談ください。

学生の方には納付特例制度があります

大学・大学院・短期大学・専修学校等の昼間部の学生で、本人の前年の収入がおおむね133万円以下の方が対象です。

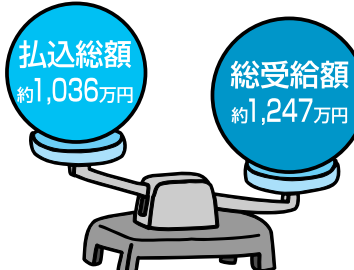
所得税・住民税が軽減されます

納めた保険料は、年末調整や確定申告の際に社会保険料控除として申告すると、所得税・住民税が軽減されます。



お得で安心です

国民年金は国が責任を持って運営しています。



比べてみましょう 保険料と年金額

今年20歳になった方が60歳まで40年間保険料を納めて、65歳から80.5歳〈男女の平均寿命の中間〉まで年金を受給した場合

現在の保険料13,300円を基に今後の保険料の段階的引き上げを見込んだ払込総額

...約1,036万円

年金を15.5年間受給した場合の総受給額

.....約1,247万円

※年金額は現在の国民年金の満額（年額804,200円）を基に計算したものです。実際の年金額は、物価スライドにより改定されます

※国民年金額の3分の1は国が負担しています。今後、この負担を2分の1に引き上げることになっています

※13年9月厚生労働省年金局資料より抜粋

取扱事務が変更になります

14年4月から国民年金の取扱事務が一部変更されます。

○保険料の納付

・社会保険庁(国)が直接収納します。
・納付書は社会保険庁(国)から送付されます。

・納付する場所は、銀行・信用金庫・郵便局・社会保険事務所などに変わります。区や地域センターの窓口での支払いはできなくなります。

※口座振替で保険料を納付している方は、そのまま口座振替を利用できます

○免除制度

これまでの保険料の全額免除制度のほかに、保険料の半額を免除する制度が創設されます。

○第3号被保険者の届出・請求

区では取り扱いができなくなります。

・第3号被保険者（会社員等に扶養されている配偶者）の届出(資格取得・種別変更等)は、事業主を通して社会保険事務所へ届け出ることになります。

・第3号被保険者期間のある方の年金の請求は、社会保険事務所で行付けます。

問い合わせ

■保健所 ☎3788-7013
☎142-0063 荏原2-9-6
■保健センター ☎3474-2225
☎140-0001 北品川3-11-22
■大井保健相談所 ☎3772-2666
☎140-0014 大井2-27-20
■健康課 ☎5742-6743～7
☎140-8715 広町2-1-36本庁舎7階

ぜん息講習会「楽しく歌ってぜん息発作を軽くしよう」

お子さんが発作を起こしている時、どうしたらよいかオロオロしていませんか。そんな時、腹式呼吸をすると呼吸が楽になり、軽い発作ならおさまります。

楽しく歌いながら、腹式呼吸を覚えてみませんか。

日11月28日(水)午後3時～4時30分
会旗の台文化センター（旗の台5-19-5）

対象／3歳～小学2年生のぜん息のお子さんとその保護者

講師／声楽家 川合真由美

日11月15日まではがきにお子さんと保護者の住所・氏名・年齢・電話番号を書いて健康課公害補償係（☎140-8715品川区役所☎5742-6747）へ
定員／25組（先着）

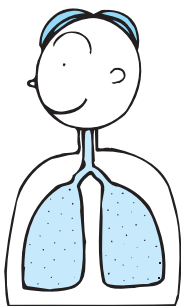
専門医による
「成人呼吸器個別健康相談」

せきやたん、息切れなどの呼吸器症状でお悩みの方の相談を受け付けます。

日時	会場・相談医
12/4(火) 午後3時～5時	旗の台文化センター（旗の台5-19-5） 昭和大学病院 第一内科助教授 国分二三男
12/5(水) 午後2時～4時	大崎第一区民集会所（西五反田2-24-2） N T T東日本関東病院 呼吸器内科・肺外科部長 石原照夫

※相談時間は、1人あたり20分間で
※すでに診断のついている方の療養相談も受け付けます

日11月20日（必着）
までにはがきか封書に住所・氏名・年齢・連絡先電話番号と簡単に相談内容を書いて、健康課公害補償係（☎140-8715品川区役所☎5742-6747）へ
定員／各6人（選考）



お知らせ

環境影響評価書案に係る見解書を縦覧します

東京都では「勝どき六丁目開発事業」の評価書案に係る見解書を公示し、縦覧します。

縦覧期間／11月14日(水)～12月3日(月)午前9時30分～午後4時30分（土・日曜日、祝日を除く）

縦覧場所／環境課（本庁舎7階）

●見解書の内容について、環境保全の見地から意見のある方は、意見書を提出することができます

提出先・日12月13日(木)までに、意見書に住所・氏名・事業名・意見を書いて、東京都環境局環境評価部環境影響評価審査課（☎163-8001新宿区西新宿2-8-1都庁第一本庁舎北塔35階☎5388-3440）へ郵送または持参

●見解書の内容について、事業者による説明会が行われます

日11月30日(金)午後6時～8時
会京橋プラザ区民会館（中央区銀座1-25-3）

説明会・日ミサワシティ株式会社営業部☎5565-0154

介護保険料特例減額申請を受け付けています

10月から実施している低所得者の方に対する減額の申請を引き続き受け付けています。認定されると、申請を受けた月以降の当年度の介護保険料が、第1段階と同じ額まで減額されます。

減額の対象となるのは、次のすべての要件を満たす方です。該当する方は、減額を希望する月の月末の7日前までに必要な書類を添えて申請してください。

要件／
○第1号被保険者で、介護保険料の段階が第2段階であること
○賦課期日現在の世帯の前年の収入額合計が、1人世帯で96万円（1人増えるごとに48万円を加算）以下であること
○資産（300万円以上の預貯金、居住用以外の土地・家屋）を持っていないこと
○住民税が課税されている方と生計を共にしていないこと、住民税を課税されている方に扶養されていないこと
申請書配布場所／保険年金課（本庁舎4階）、各地域センター
申請受付・日保険年金課資格係☎5742-6676

品川区社会福祉協議会
パートタイマー職員募集

応募資格／障害者福祉に理解のある50歳くらいまでの方

職務内容／授産品の販売・商品管理

勤務時間／午前9時30分～午後9時30分のうち4時間程度（1日3交替、週3～4日勤務）

勤務場所／イトーヨーカドー大井町店福祉ショップ「テルベ」

時給／800円（土・日曜日、祝日、夜間は割増）

採用予定／13年12月以降

日11月20日(火)までに履歴書を品川区社会福祉協議会（☎140-0014大井1-14-1大井1丁目共同ビル☎5718-7171）へ郵送または持参
募集人数／若干名

介護

三徳会地域交流会

「だまされやすい悪徳商法」

高齢者の生活にまつわる問題を事例を通して紹介します。

日11月24日(土)午後1時30分～3時30分（1時開場）

会荏原文化センター（中延1-9-15）

日11月22日(木)までに電話で戸越台在宅サービスセンター☎5750-1052へ
定員／100人（先着）

介護教室（無料）

●荏原在宅サービスセンター

日11月16日(金)午後6時30分～8時

内容／糖尿病について

講師／元東京女子医科大学病院医師 登坂美佐子

会日11月15日(木)までに電話で同センター（荏原2-9-6☎5750-3708）へ

●南大井在宅サービスセンター

日11月19日(月)午後1時30分～3時

内容／痴呆とは？

講師／大井町メンタルクリニック院長・医学博士 竹下貴史

会日11月17日(土)までに電話でさくら会（南大井5-19-1☎5753-3900）へ

●大崎在宅サービスセンター

日11月17日(土)午後2時～4時

内容／口腔ケアと身体の清潔

会日11月16日(金)までに電話で同センター（大崎2-11-9☎3779-2981）へ

定員／25人（先着）

在宅介護者宿泊研修（無料）

日12月1日(土)午前9時～2日(日)午後6時30分（1泊2日、区役所集合・解散、往復バス）

場所／福島県母畑温泉

対象／在宅で要介護認定が要介護1以上の高齢者を介護している方（南大井・東大井・西大井・大井・八潮・勝島地区の方優先）

内容／介護保険施行1年

日11月27日(火)までに電話で大井在宅サービスセンター☎5742-2721へ

定員／45人（抽選、初めての方優先）

在宅介護者日帰り研修（無料）

日12月8日(土)午前8時30分～午後6時
※福栄会（東品川3-1-8）集合・解散、往復バス

場所／川越（散策と紙すき）

対象／在宅で要介護認定が要支援以上の高齢者を介護している方（品川・大崎地区の方優先）

内容／介護保険制度利用の際のポイント

日11月28日(水)までに電話で大崎在宅サービスセンター☎3779-2981へ

定員／45人（抽選、初めての方優先）
※研修参加時に代替りの介護者がいない場合は、申し込み時にご相談ください

高齢者と介護者のための料理教室

「主食、主菜、副菜を組み合わせる食事のバランスを！」

日11月28日(水)午後1時30分～4時30分
会荏原文化センター（中延1-9-15）

費用／500円

日11月22日(木)までに電話で成幸ホーム☎3787-5393へ

定員／20人（先着）

※当日は、エプロン・筆記用具を持参してください

たばこ・さよなら教室

日12月8日(土)・22日(土)、1月26日(土)午前9時～正午（全3回）

対象／たばこをやめたいと思っている方

内容／講演「たばこは必ずやめられる～ニコチンパッチ等を使った新しい禁煙法」

（講師／JR東京総合病院医師 石井周一）、禁煙体験者の話とグループワーク

会日電話で保健所（荏原2-9-6☎3788-7013）へ

定員／40人（先着）

応急診療所

※行く前に必ず電話連絡を 健康保険証を忘れずに！

内 内科 小 小児科 歯 歯科 骨 接骨

休日昼間・夜間 午前9時～午後10時

固定診療所

11月 内 小 品川区医師会休日診療所 北品川3-11-16 ☎3450-7650
11日(日)・18日(日) 内 小 荏原医師会休日診療所 中延2-6-5 荏原医師会館内 ☎3783-2355

休日昼間 午前9時～午後5時

11月11日(日) 内 小 いしい医院 西大井3-6-17 ☎3771-3933
歯 望月歯科医院 北品川1-22-17 ☎3458-0458
歯 関歯科医院 中延3-8-16 ☎3781-0406
骨 安藤接骨院 大崎4-2-50 ☎3491-5556
骨 戸越銀座接骨院 平塚3-1-14 ☎5498-2895

11月18日(日) 内 小 星野医院 東大井6-16-8 ☎3761-3575
歯 大石歯科クリニック 北品川1-23-18 ☎3474-8110
歯 大岡歯科医院 東中延1-11-13 ☎3781-6285
骨 飯塚接骨院 南大井4-11-6 ☎3763-3270
骨 白雲堂接骨治療院 大井1-48-8 ☎3774-3701

平日夜間 午後7時30分～午後10時30分

月～金曜日 小 荏原医師会附属診療所 中延2-6-5 荏原医師会館内
(15歳未満) ☎3783-2355

●品川区テレホンサービス ☎3777-1135 ※重病の方は119番をご利用ください。

■内科・小児科・歯科・接骨以外の急病 夜間（午後10時以降）の問い合わせ

※ただし、精神科は健康案内ひまわりのみ

東京消防庁テレホンサービス … ☎3212-2323 健康案内ひまわり … ☎5272-0303



日11月15日(木)午前10時～午後3時

内容／①ミニ青空市（無農薬・低農薬・減農薬野菜、果物等の販売）

②食に関する啓発パネル展示

③リサイクル製品(トイレットペーパー、ティッシュペーパー、エコバッグ)展示販売

共催／品川区消費者団体連絡会

会日消費者センター（大井1-14-1大井1丁目共同ビル☎5718-7181）

臭気判定者募集



工場などから発生する臭気の判定をします。

日12月10日(月)～12日(水)の間の区が指定したいいずれの日

対象／臭気測定(年度内に1～2回程度を予定)に参加できる方

選考方法／事前に簡単な嗅覚テストを実施

謝礼／1日7,300円（交通費を含む）

日11月30日(金)までに、電話またはFAXで環境課環境指導係

☎5742-6751 Fax5742-6853へ

募集人数／8人程度（選考）



日11月18日(日)午後1時30分～3時

出演／品川クラシック音楽協会（メゾソプラノ：長岐しのぶ ピアノ：丸山明子・名取かほり・松川文子ほか）

曲目／サンサーンス「歌劇サムソンとデリラ」より『私の心はあなたの声に花開く』、

ショパン「バラード2番」・「バラード3番」・「ソナタ変ロ短調第1楽章・第4楽章」ほか

参加方法／当日直接、中小企業センター3階レクホール（西品川1-28-3☎3787-3041）へ



●費用の記載のないものは無料
●対象は原則として
区内在住・在勤・在学の方

郵便番号
住所・氏名
申し込みの方の

※申込期限到着分まで有効

①教室・講座コース名
②住所
③氏名
④年齢(学年)
⑤性別
⑥電話・FAX番号
⑦託児・手話通訳の希望

返信はがき表

往復はがきによる
申し込み(1人1枚)

星空と音楽の夕べ

クラシック音楽の生演奏とプラネタリウムの共演です。星空の下で名曲を聴きながら宇宙へ旅してみませんか。

日時/12月8日(土)午後6時30分～8時30分
会場・申込方法/11月30日までに往復はがきで五反田文化センター(☎141-0003 1西五反田6-5-1 ☎3492-2445)へ
定員/45人(抽選)



満天の星と名曲のハーモニー

13年度第3回 バドミントン大会

日時/12月9日(日)午前9時から
会場/総合体育館(北品川5-6-11)
内容/3ダブルスによるクラス別団体リーグ戦
費用/1チーム8千円
※未登録団体は他に登録料として1人につき700円がかかります
申込方法/11月27日(火)までに、費用を持って品川区スポーツ協会(北品川5-6-11 ☎3449-4400)へ

晩秋の等々力 渓谷を行く!

いきいきウォーキング

日時/12月2日(日)午前9時～午後1時(雨天決行)
対象/おおよそ50歳以上の方
行程/荏原南公園(スタート)～大岡山(奥沢神社)～九品仏(等々力渓谷)等々力不動広場(ゴール)(約8km)



費用/50円(保険料)
参加方法/費用を持って、当日午前9時～9時30分に、荏原南公園(荏原6-16)へ
問い合わせ/生涯学習課スポーツ係 ☎5742-6838

問い合わせ

■生涯学習課スポーツ係
☎140-8715 広町2-1-36
☎5742-6838 Fax5742-6585
■品川区スポーツ協会・総合体育館
☎141-0001 北品川5-6-11
☎3449-4400 Fax3449-4401
■戸越体育館
☎142-0042 豊町2-1-17
☎3781-6600 Fax3781-6699

スポーツ

品川区シニアサッカー大会

日程/12月2日(日)・9日(日)
会場/都立八潮高等学校(東品川3-27-22 ほか)
対象/区内在住・在勤の40歳以上のチーム
費用/1チーム5千円
申込方法/11月20日までに、はがきにチーム名・代表者の住所・電話番号も書いて、品川区スポーツ協会へ
定員/8チーム(抽選)

戸越体育館無料公開

ご家族でスポーツを楽しみませんか!ぜひ参加ください。
日時/11月24日(土)午前9時～正午
種目/バドミントン・卓球(ラージ卓球含む)・ソフトバレーボール
会場・参加方法/運動できる服装と室内用運動靴を持って、当日直接戸越体育館へ

粉雪の蔵王でスキー講習とツアー

日時/14年1月11日(金)夜14日(祝)夜(車中1泊、旅館2泊4食、往復貸切バス)
会場/山形蔵王スキー場
内容/スキー教室、ゲレンデツアー ※レンタル用具あり
費用/3万6千500円
申込方法/11月5日(土)午後5時までに費用を持って品川区スポーツ協会へ
定員/38人(先着)

志賀高原スキー教室

コース	日時	会場	費用	申込締切
①初すべりAコース	12月7日(金)夜～9日(日)夜	サンパレススキー場	18,000円	11/29(木)
②初すべりBコース	12月14日(金)夜～16日(日)夜	熊ノ湯スキー場	38,000円	12/6(木)
③12月熊ノ湯コース	12月21日(金)夜～24日(日)夜	サンパレススキー場	45,000円	12/13(木)
④お正月コース	12月30日(日)夜～1月3日(木)朝	熊ノ湯スキー場	38,000円	12/21(金)
⑤1月熊ノ湯コース	1月11日(金)夜～14日(祝)夜	熊ノ湯スキー場	34,000円	1/4(金)
⑥平日コース	1月15日(火)夜～18日(金)夜			1/7(月)

※①②ホテル1泊3食、車中1泊、③⑤⑥ホテル2泊5食、車中1泊、④ホテル2泊5食、車中2泊

講座・その他

■家庭教育幼児学級
「わくわく・1年生」入学準備と子どもの成長
3～5歳のお子さんの成長について学び、小学校入学前後の時期の親としての接し方や話し方、心構えについて考えます。

日時/12月4日・2月19日の火曜日午前10時～正午(12月25日と1月1日を除く全10回)
会場/南大井文化センター(南大井1-12-6)
託児/2歳前後・学齢前のお子さん3～30人(おやつ代600円)
申込方法/11月20日までに、往復はがきに託児希望の方はお子さんの名前・月齢も書いて、生涯学習課社会教育係(☎140-8715 品川区役所 ☎5742-6836)へ
定員/30人(抽選)

メイプルセンターの講座

①親子で「ふわふわフェルト」の工作
日時/12月15日(土)・16日(日)午前10時～午後1時(全2回)
会場/メイプルセンター(JR西大井駅)
費用/6千円(教材費込)
※お子さんの参加は2人まで
②親子で「どうぶつパンのクリスマスランタン」をつくろう

家庭教育支援ネットワーク

「子育て体験・応援」川柳募集

子育てを見つめる機会として、子育ての先輩からの応援メッセージとして川柳を募集します。

子どもの成長やしつけ、人間関係など子育てを通して体験したことや感じたことを川柳に詠んでみませんか。
対象/子育て経験者、子育てに関心のある方

題詠/子育て(家庭教育)
部門/A部門=現在子育て中の方による川柳
B部門=子育て経験者による応援川柳
※自作未発表の作品に限ります

申込方法/12月26日までに手紙ではがきに作品(1枚につき2作品まで)と部門も書いて、生涯学習課社会教育係(☎140-8715 品川区役所 ☎5742-6836)へ
※入賞・入選作品は、14年2月下旬ごろお知らせします
※入賞・入選作品の著作権は教育委員会に帰属し、事業や印刷物に使用します

選挙啓発ポスターを 展示します

13年度明るい選挙啓発ポスターコンクールに応募された全作品を展示します。いずれの作品も力作ぞろいですので、ぜひご覧ください。

日時/11月20日(火)～30日(金)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日は休館)
※最終日は正午まで
会場/防災センター3階ロビー
問い合わせ/選挙管理委員会事務局 ☎5742-6845

品川健康センター 特別プログラム

11月23日(祝)
冬に向かって負けない体力づくりをしましょう。オープンスクールです。

時間	コース名
9:45～10:45	脂肪燃焼ローインパクト
11:00～11:20	ダンベルエクササイズ
11:30～11:50	腹筋&レッグス&ヒップ
12:15～13:15	エアロビクススタート
13:30～14:15	ボクシングエクササイズ
15:00～15:45	はじめてステップ45
16:00～17:00	筋力アップトレーニング
17:00～17:30	クールダウンストレッチ

※他のスタジオでは9:45～16:00の間に爽快ストレッチを8回(1回20分)行います
※時間割等は健康センターにお問い合わせください

費用/500円(入館料)
会場・参加方法/当日直接、品川健康センター(北品川3-11-22 ☎5782-8507)へ