

お知らせの見方

記号

…電話 FAX…ファックス E…Eメール 先着…先着順 挿選…多数時抽選

特に記載がないもの

無料(ただし入館料が必要な施設あり)、直接会場へ

会場・定員 在宅福祉サービス協力員登録説明会・研修会
高齢者・障害者への家事援助などを行う協力員(有償ボランティア)登録のための説明会・研修会。活動への謝礼は1時間700円程度(交通費は実費支給)です。
日時 (1)6月19日(木)、(2)7月14日(木)。説明会は午前9時30分～正午。研修会(登録者のみ)は午後1時～5時。

在宅福祉サービス協力員登録説明会・研修会

■運動指導教室
①中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)

種目	曜日	開始時間	定員
たのしくフィットネス	火	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	火	午後1時	各50人
	水	午後2時10分	45人
ボディコンバット	火	午後7時	45人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	水	午前9時50分	45人
ダンベル&ストレッチ	水	午後1時	45人
腰痛体操(現在痛みのない方)	木	午前9時50分	40人
ステップ・エクササイズ	木	午前11時	各45人
ボディパンプ	木	午後7時	40人
らくらくステップ	金	午前9時50分	45人
段々筋筋術	金	午後1時	35人
ボクシングエクササイズ	金	午後7時	45人
健美操	土	午前9時50分	50人
ジャザサイズ	土	午後1時	45人

②東健康づくりセンター会場(東区北10東7)

種目	曜日	開始時間	定員
ダンベル&ストレッチ	火	午前10時30分	40人
ステップ・エクササイズ	水	午前10時30分	35人
シンプリージャザサイズ(いすを使ったリズム体操)	木	午前11時	30人
健美操	金	午前10時30分	40人

③西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)

種目	曜日	開始時間	定員
いきいき健康体操	火	午前9時50分	45人
たのしくフィットネス	火	午後1時	45人
ボクシングエクササイズ	火	午後7時	45人
健美操	水	午前9時50分	45人
シェイプアップ体操	水	午前11時	45人
ステップ・エクササイズ	水	午後7時	各45人
らくらくステップ(おおむね55歳以上)	木	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	木	午後1時	50人
ヒップホップ	木	午後2時10分	45人
ボディパンプ	木	午後7時	40人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	金	午前9時50分	45人
ジャザサイズ	金	午後7時	45人
ほのぼの気功	土	午前9時50分	45人
シェイプアップサーキット	土	午前11時	40人
十二式太極拳	土	午後1時	50人

※①②の申し込みは中央健康づくりセンターへ

③の申し込みは西健康づくりセンターへ

市民交流ダンスパーティー
視力に障害のある方と健常者とのダンス交流会です。
日時 6月15日(日)午後1時～3時30分。
会場 身体障害者福祉センター(西区二十四軒2の6)。
詳細 (644)8310、FAX(644)2900

札幌市社会福祉大会
内容 ①表彰式・社会福祉功劳者(桂小金治さん)の講演。
日時・会場 7月3日(木)午後1時～4時。市民会館(中央区北1西1)。
詳細 市社会福祉協議会(614)3345

年会費 ①は千円、②は900円(来年3月までの分。登録者のみ当日納入)。
申込 6月11日(水)から電話。(先着)申込先(詳細)在宅福祉サービス協会(272)4440

母子寡婦福祉センター自立促進講習会
対象は母子家庭の母と寡婦(以前母子家庭の母だった方)。
△①エクセル3級検定講座 (644)7月14日(月)～10月30日(木)の月・木曜午後1時30分～4時。(B)7月22日(火)～10月31日(金)の火・金曜午後6時15分～8時45分。各全27回。

費用 各3千150円。
△②エクセル2級検定講座 7月14日(月)～11月13日(木)の月・木曜午後6時15分～8時。

対象 ワークロジカル経験者各20人。
△①エクセル3級検定講座 7月14日(月)～10月31日(木)の月・木曜午後6時15分～8時。

費用 各3千150円。
△②エクセル2級検定講座 7月14日(月)～11月13日(木)の月・木曜午後6時15分～8時。

対象 ワークロジカル経験者各20人。
△①エクセル3級検定講座 7月14日(月)～10月31日(木)の月・木曜午後6時15分～8時。