

西保健センターから

▽プレママ・クッキング

参加者募集



内容 ①講話「バランスのとれた食生活」ここで差がつくヘルシーライフ。②調理実習「とっても簡単プレママらくらくレシピ」。

③試食・交流。

日時 8月27日(水)午後1時30分～3時35分。

会場 西区民センター2階料理実習室(琴似2-7)。

対象 西区にお住まいの初妊婦の方。

定員・費用 20人。無料。申込 8月11日(月)から電話で。先着順。

▽地区健康相談

健康な生活を送るために年に1回健康相談を受けましょう。

内容 血圧測定・血液検査

■地区健康相談

月	日	受付時間	会場(住所)
9月	3日(水)	午後1時30分～3時	発寒福祉会館(発寒5-3)
	6日(土)	午前9時30分～11時	八軒中央会館(八軒6西2)
10月	9日(火)	午前9時30分～11時	宮の沢中央会館(宮の沢1-5)
		午後1時30分～3時	西野福祉会館(西野3-2)

TEL(621)4241

申込先・詳細 西保健センター

した場合400円。

肝炎ウイルス等検査を実施

を。無料(ただし、心電図

を受診した場合800円、C型

心電図(医師が必要と認め

た場合)、胸部X線間接撮

影(15歳以上の方)。

日時・会場 左表の通り。

申込・費用 当日会場で直

接。無料(ただし、心電図

を受診した場合800円、C型

心電図(医師が必要と認め

た場合)、胸部X線間接撮

影(15歳以上の方)。

日時・会場 左表の通り。

申込・費用 当日会場で直

■西区体育館スポーツ教室

対象	講習名	時間帯	期間・曜日・回数	定員	受講料	
一般	卓球 中級	午前10時～正午	9月2日～10月9日(火)/(木) 全10回	30人	7,000円(5,600円)	
	卓球 入門	午後3時～5時	9月1日～10月8日(月)/(水) 全10回	10人	7,100円(5,700円)	
	テニス	初中級	午後0時30分～2時20分	9月2日～10月7日(火)/(金) 全10回	各10人	8,900円(7,100円)
		中級	午後2時20分～4時10分			
一般	ソフトテニス 初中級	午後1時～3時	9月1日～10月15日(月)/(水) 全10回	20人	8,900円(7,100円)	
小3～小6	少年少女バドミントン	午後4時15分～6時	9月2日～11月11日(火)/(金) 全20回	30人	4,100円	
3・4歳児と親	親子チャレンジ	午前10時～11時	9月2日～11月14日(火)/(金) 全20回	10組	10,700円	

※受講料のほかに毎回施設利用料が必要。受講料の( )内は、高齢の方(65歳以上)および身体に障がいがある方の料金。テニスの初中級、中級は前回(平成15年度第3期)未受講の方優先。定員に満たない場合は、中止することがあります。

西区体育館スポーツ教室

内容 左表の通り。

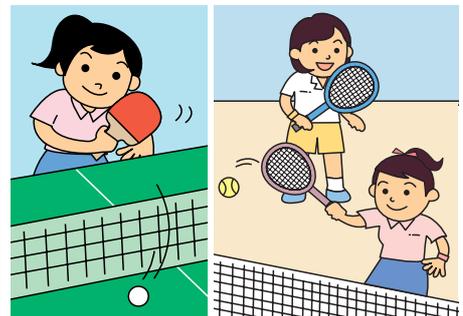
申込 8月19日(火)～21日(木)、午前9時～午後5時

に直接来館するか電話で。定員を超えた場合は8月22日(金)午後2時から公開抽

選。抽選に来られない方は電話で結果を確認してくだ

さい。

申込先・詳細 西区体育館・温



水プール(発寒5-8) TEL(662)2149

宮丘公園再整備 ワークショップ

内容 宮丘公園(芝生広場

周辺)再整備のワークショップを開催します。

日時 8月21日(木)午後6時30分～8時30分。

会場 ちえりあ研修室5・6(宮の沢1-1)。

申込・費用 不要。無料。

詳細 西区土木センター TEL(667)3201