

高脂血症予防教室

運動実技や調理実習などの体験学習を通して、高脂血症を予防する生活習慣について学びます。

◆日程 左表の通り。

実施日	時間	会場	内容
6月22日(火)	午前10時～11時50分	区民センター 2階視聴覚室	講話・リズム体操
6月25日(金)	午前9時30分～正午	区民センター 2階調理実習室	講話・調理実習
6月30日(水)	午前10時～11時50分	区民センター 2階大ホール	講話・屋外ウォーキング

◆対象 平岸・南平岸・中の島・美園・豊平地区にお住まいの40～65歳の方で、総コレステロール値が220mg/dl以上、または中性脂肪値が150mg/dl以上(空腹時)の、3回通して参加できる、運動可能な方。

◆定員・費用 25人。無料。

◆持ち物 ①6月22日(火)・30日(水)健康手帳(お持ちの方のみ)、室内運動靴②6月25日(金)エプロン・三角きん。

◆申込方法 6月14日(月)～

18日(金)に、電話で左記へお申し込みください。先着順。
◆申込先・詳細 保健センター
地域保健課健康推進係
内線519・526

西岡キャンプ場から

夏季の一般利用炊事遠足(日帰り)は左記のとおりお申し込みください。

◆期間 7月10日(土)～9月15日(水)。

◆申込方法 利用希望日の2週間前までに、所定の申請書を提出してください。

(申込先・詳細) 札子連豊平区事務局(区民センター内)

☎(812)7183

在宅ボランティア養成講座

在宅でのボランティアに必要な知識・技術を習得するための講座です。

◆内容 ボランティアの心構え、介護・医療の基礎知識、高齢者の理解など(訪問介護員養成研修3級程度)。

◆日程 6月28日(月)～7月22日(木)の期間で、講義・実技8回、施設実習1回の全9回。午前9時～午後5時。

◆会場 区民センターほか。

◆対象 全日程の受講が可能で、講座終了後、定期的に在宅ボランティアとして活動で

きる区内在住の方。

◆定員・費用 30人。3千400円(テキスト代)。

◆申込方法 6月11日(金)から、左記へ電話か窓口でお申し込みください。定員を超えた場合は抽選とします。

(申込先・詳細) 区社会福祉協議会(区民センター内)

☎(815)2940

区民センター図書室 休室のお知らせ

図書特別整理のため、一時休室します。休室期間中の本の返却は、図書室ドアの「返却口」をご利用ください。

◆休室期間 6月9日(水)～18日(金)。

(詳細) 区民センター図書室 ☎(811)1030

学校プール一般開放

◆期間 7月3日～8月29日の土・日曜日。実施日は各校で異なります。(天候や工事などで開放を中止する場合があります)。

◆利用時間 午前10時～正午、午後1時～3時。

◆開放校 区内小学校。

◆対象 小学生(泳げない児童の保護者の付き添い可)と、付き添いのいる幼児。

(詳細) スポーツ振興事業団施設 ☎(530)5905

地域健康づくりサポーター研修

若さを保つために効果的な筋力トレーニング、正しいウォーキング、ストレッチ体操、運動施設活用の方法などを体験します。また、豊平区ウォーキングマップを活用して、健康づくりを仲間広める方法を体験します。

研修は6回シリーズになっています。

実施日	時間	会場	内容
7月6日(火)	午後1時15分～3時30分	豊平区民センター3階1・2会議室	・講演「ウォーキングマップを使って健康づくりの輪を広げよう！」 ・交流会
7月16日(金)	午後1時15分～3時30分	豊平区民センター大ホール	・実践「正しいウォーキング方法を身に付けよう」 ・交流会
7月22日(木)	午前11時～午後2時	集合：地下鉄福住駅 解散：東月寒地区センター	・実践「ウォーキングマップを使って健康づくりの輪を広げよう！」 ・交流会
8月23日(月)	午後1時15分～3時30分	豊平区民センター3階1・2会議室大ホール	・実践「中高年からの筋力トレーニング」 ・交流会
8月30日(月)	午前11時～午後1時	集合：地下鉄福住駅 解散：東月寒地区センター	・実践「自然を探索しながら、仲間を誘い合ってウォーキングしましょう！」 ・交流会
9月7日(火)	午後1時15分～3時30分	北海道立総合体育センター「きたえる」	・実践「運動施設の活用方法を体験しましょう」 ・交流会

◆対象 区民 ◆定員 各15人(先着順) ◆受講料 無料
◆申込方法 6月11日(金)～25日(金)に電話で下記にお申し込みください。
(詳細) 豊平保健センター地域保健課健康推進係 内線530

夜間納税相談

夜間の納税相談窓口を開設します。日中、来庁できない方は、ぜひご利用ください。

◆日時 6月17日(木)、7月8日(木)のいずれも午後8時まで。

◆会場 区役所3階納税課。
(詳細) 区役所納税課 内線267

西岡図書館から

①たのしいお話の会(幼児小学生) 6月16日・23日、7月7日のいずれも水曜日。午後3時～3時30分。

②子どもとともに本を楽しむ会(幼児・小学生) 7月7日(水)。午前11時～11時30分。

③あおぞらくらぶ(幼児・小学生) 6月16日(水)。午前10時30分～11時。

④一日司書体験 ①6月26日(土)、②7月17日(土)のいずれも午前10時30分～午後3時。

◆対象 小学4～6年。

◆定員・費用 各4人。無料。

◆申込方法 ①6月12日(土)、②7月3日(土)の、いずれも9時15分から受け付けを開始します。本人が直接左記窓口でお申し込みください。先着順。

(詳細) 西岡図書館