

申し込み時の必要事項

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
 ⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
 ⑦ 返信先(往復はがきの場合)

■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	
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	各45人
ダンベル&ストレッチ		午後1時	
リラックスヨガ	水	午後7時	各45人
	土	午後1時	
ステップエクササイズ	木	午後1時	各45人
	土	午前11時	
ボディバンプ	木	午後7時	40人
らくらくステップ	金	午前9時50分	45人
段々貯筋術		午後1時	35人
ボクシングエクササイズ		午後7時	45人
健美操	土	午前9時50分	50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
リラックスヨガ	火	午前11時	40人
健美操	木	午前9時50分	各40人
ダンベル&ストレッチ	木	午前11時	

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	各45人
たのしくフィットネス		午後1時	
ボクシングエクササイズ		午後7時	
健美操	水	午前9時50分	50人
シェイプアップ体操		午前11時	45人
ステップエクササイズ	水	午後7時	各45人
	金	午前11時	
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
リラックスヨガ		午後7時	各45人
	土	午後6時	
シルバーエクササイズ(60歳以上)	金	午前9時50分	各45人
ヒップホップ		午後7時	
ほのほの気功	土	午前9時50分	45人
シェイプアップサーキット		午前11時	40人
十二式太極拳		午後1時	50人

女性のための健診

△①女性のフレッシュ健康診▽
 内容骨粗しょう症検診と健康診断の同時受診。
 日時 6月21日～8月16日の火曜午前8時30分～正午。
 対象・費用 18歳～39歳の女性 各日10人。2千円。
 △②骨粗しょう症検診▽
 日時 6月21日～8月2日の火曜午後1時～2時(6月28日、7月12日、26日を除く)。
 対象 40歳以上の女性各日20人。費用千円。
 ※①②の会場 中央健康づくりセンター(中央区南3西11)。
 ※①②の申込 ①は6月15日(水)、②は16日(木)から中央健康づくりセンターへ。(先着)HP
 ①(562)8700
 ②(562)8700

運動指導教室

内容左表の通り。
 期間・費用 7月中旬～9月下旬。いずれも週1回1時間 全11回。6千600円。
 申込 送付、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、6月13日(月)(必着)までに①②は中央健康づくりセンター(〒063-0063中央区南3西11)へ、③は西健康づくりセンター(〒063-0841西区八軒1西1)へ。(抽選)はがき1枚につき1人1教室。
 ①(562)8700、西健康づくりセンター(562)8700
 ②(618)8700
 テーマ 精神障がいを抱えて生きるということについて。

家庭医学講座

日時・会場 6月18日(土)午後2時～4時。社会福祉総合センター(1階)。
 詳細 障がい福祉課(211)2936
 公演終了後、個人相談コーナーを設けます。
 テーマ 更年期障がい。
 日時 6月25日(土)午後1時30分。会場 市医師会館(中央区大通西19)。
 詳細 地域保健課(211)2306

税金

市・道民税の納税通知書を送付

6月中旬に17年度の市・道

6月30日(木)は市・道民税(第1期分)の納期限

固定資産税(第1期分)・軽自動車税の納付はお済みでしょうか。市税は納期限までにお納めください。

ビジネス

新川地区工業団地の分譲

申込資格・条件など詳しくはお問い合わせください。
 面積 1万3千502.06平方メートル。
 申込 市役所15階工業振興担当で配布中の申込書を7月1日(金)～8日(金)に持参。審査後、抽選。
 詳細 工業振興担当(211)2362

■中小企業経営セミナー

内容	日時	費用
Excel入門コース ～初めてのExcel	8月2日(火) 午前9時30分～午後4時	3,000円
Excel初級コース ～表計算からグラフまで	8月3日(水)、4日(木) 午前9時30分～午後4時	5,000円
Excel中級コース ～代表的な関数の利用	8月25日(木)、26日(金) 午前9時30分～午後4時	5,000円

中小企業経営セミナー

内容は左表の通り。
 会場 産業振興センター(白石区東札幌5の1)。
 定員 各20人。
 申込 FAX。6月13日(月)から産業振興センターへ。(先着)HP
 ①(820)3033、FAX(820)3220

民税の納税通知書を送付します。第1期分の納期限は6月30日(木)です。お近くの金融機関でお支払いください。
 詳細 区役所(1階)の課税課

程は次の通りです。
 受付期間 6月8日(水)～14日(火)。
 対象 平成17・18年度の本市競争入札参加資格者名簿(工事)の登録者。
 申込 市役所14階契約管理課で配布中の申請書を6月14日(火)(必着)までに送付か持参。
 詳細 契約管理課(211)2152、HP

経常共同企業体競争入札参加資格の追加申請受け付け
 今年度から6、9、12、3月に受け付けます。6月の日

スタートアップ・プロジェクト
 クラウド入居企業募集
 新たな技術・ビジネスモデル