

講座のご案内 ★各講座の受講対象は、15歳以上の方(中学・高校生を除く)です。

●南区民センター (☎584-2100)

講座名	定員	開講日	開講時間	費用	申込日
二胡を弾いてみよう (全8回)	各10人	11月1日～ 12月20日までの 毎週水曜日	〈1部〉午後1時～2時 〈2部〉午後2時15分～3時15分	受講料2,300円 ※講座期間中4,000円で 二胡の貸し出し可	10月23日(月)、24日(火) 午前9時～午後5時
ひと筆がきの年賀状	20人	11月9日(休)	午後1時30分～3時30分	受講料700円 材料費300円	
年末恒例手打ちそば (全2回)	20人	11月25日(土)、 12月9日(土)	午前10時～正午	受講料1,200円 材料費2,000円	

申込方法 電話で受け付け。定員を超えた場合は10月25日(火)午前10時から公開抽選。結果は当選者および補欠者に電話連絡。
定員に満たない講座は、開講日の4日前まで受け付けます。
受講料等納入 10月27日(金)午後5時までに、直接南区民センター窓口へ。

●藤野地区センター (☎592-2002)

講座名	定員	開講日	開講時間	費用	申込日
ワードを使って 年賀状作成 (全3回)※	20人	11月6日(月)、 8日(火)、10日(水)	午後6時30分～8時30分	受講料1,800円 教材費1,000円	10月17日(火) 午前9時～

申込方法 受講料を添えて直接藤野地区センターへ。午前9時～9時10分まで整理券を配布します。
9時10分の時点で定員を超えた場合は抽選。定員に満たない場合は先着順で受け付け。
※簡単なパソコン操作のできる方が対象。

●南区体育館スポーツ教室 (☎571-5171)

〈マンツーマン卓球教室 (1回完結型)〉

これから卓球を始めたい方から中級レベルの方を対象とした卓球教室です。講師があなた一人の指導にあたる充実コースです。年齢・性別は問いません。

日時 11月2日(休)、6日(月)、9日(木)、10日(金)、20日(月)、24日(金)、27日(月)、30日(木)。
午後4時10分～5時。

費用 受講料3,100円(入館の際には、施設利用料390円[高校生230円、高齢の方130円]が必要です)。

申込方法 10月20日(金)～24日(火)に電話または直接南区体育館へ。申し込み多数の場合、10月25日(水)午後2時から公開抽選。受講料は、10月25日(水)抽選終了後～31日(火)午後5時に南区体育館窓口へ。抽選前までの申し込みは、一人一日。抽選終了後、空きがある場合は10月25日(水)午後4時から先着順で受け付けます。

家庭・職場・地域から飲酒運転の追放を!

道内における過去5年間(平成13～17年)の交通死亡事故では、全死者2,089人のうち184人(8.8%)が飲酒運転(酒酔い、酒気帯び)を伴う事故によるものでした。

みんなで声を掛け合い、「運転する人は飲酒しない」「運転する人に飲酒させない」を徹底して、飲酒運転を追放しましょう!

詳細 南区役所総務企画課地域安全担当
☎582-2400 (内線210・252)

いきいき健康フェスタ
～楽しく運動、気軽に体験～

楽しみながらできる健康づくりのメニューを見つけてみませんか。健康相談や運動体験のコーナーなどが設けられています。各コーナーに参加してスタンプを集めた方には、南区産の採れたての果物をプレゼント。

日時 平成18年10月14日(土)午前10時～午後3時

会場 南区民センター(真駒内幸町2丁目)

詳細 健康・子ども課健やか推進係(☎581-5211)

健康状態を知る

〈歯の健康相談〉 午前10時～午後3時

〈薬の相談〉 午前10時～午後3時

〈講演会〉 午後1時30分～2時30分

「腰痛とその予防」

札幌南整形外科病院 副院長 小林大時

気軽に運動を体験

〈ニュースポーツ体験〉

午前10時～午後0時30分、午後1時30分～3時
フロアカーリングやテニポンなど、気軽に楽しめる
ニュースポーツにチャレンジして景品をゲット!

〈親子で体操1・2・3〉

午前10時30分～11時30分、午後1時30分～(1回30分)
日ごろ運動する機会がないお父さんお母さん、お子さんと一緒に体操をしませんか(1回15組まで。0歳～就学前までの子どもが対象)。

〈からだづくり入門〉

午前11時～、午後1時～、午後2時～(1回30分)
自分の体のゆがみに気付き、じっくりと体のしんを整える「からだづくり」を体験してみませんか。

〈楽しく食べよう〉

午前11時～午後0時30分
手の清潔度検査、試食品の提供を行います(先着300人)。

健康づくり活動を知る

〈地域健康づくり実践グループの活動発表〉

午後2時30分～3時
南沢地区町内会連合会 福祉部長 須藤八恵子

〈健康づくり活動グループの紹介〉

午前10時～午後3時 パネル展示

