

〈中央区公的温水プール〉

名称	サンシャインスポーツクラブ
所在地	南3東2 ☎221-3411
プール槽	25m×7コース
利用料金	中学生以下(無料)、高校生(500円)、一般(700円)
利用時間	平日(午前10時～午後10時) 土(午前10時～午後8時30分) 日・祝日(午前10時～午後7時) ※中学生以下は、平日・土(午後3時～7時)、 日・祝・学校休業期間(午前10時～午後7時)
休業日	年末年始(施設にお問い合わせください)

※ロッカー有(無料)、駐車場有(有料)
上記料金等が適用になるのは、平成19年4月1日(日)からです。

【詳細】
スポーツ部企画事業課
☎(21)3044

これまで中央区における公的温水プールとして、利用していたメルパルク札幌が3月末をもって廃止されました。その代替として4月1日(日)から「サンシャインスポーツクラブ」が左表の通り実施いたしますので、ぜひご利用ください。

中央区公的温水プール
について

新入学(園)児童の通学が始まります。4月6日(金)～13日(金)は「新入学(園)期の交通安全特別運動」の実施期間です。

中央保健センターからのお知らせ
(健)康guide
ガイド

【申込・詳細】 保健センター健康・子ども課

〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ㊟511-8499

【健康講演会～知って予防
メタボリックシンドローム～】

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防の一つとして運動習慣の改善が大切といわれています。日常生活の中で取り組める運動の方法や活動量の目安を学び、内臓脂肪を減らしましょう。

◆内容 講演「運動でメタボリックシンドロームを撃退しよう！」(講師：佐竹恵治氏～財団法人さっぽろ健康スポーツ財団健康運動指導士)。

◆日時 4月24日(火)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 80人・無料。

◆申込 4月11日(水)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【歩歩塾～歩いて防ぐ
メタボリックシンドローム～】

ウォーキングを継続し、メタボリックシンドロームを予防する講座を行います。万歩計を貸与し、月ごとの歩数のデータおよび4カ月後の血液データの結果を伝え、期間中の運動の効果を実感していただきます。

◆説明会日時 5月8日(火)午後1時30分～3時(受け付けは午後1時10分から)。

◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 区内にお住まいの方。

※4カ月間万歩計での歩数の測定が可能な方で説明会に参加できる方。

◆定員・費用 100人・無料。

◆申込 4月16日(月)～27日(金)の午前9時から午後5時まで電話で(ファクス不可)。先着順。

【お花見ウォーキングを実施します】

保健センターから円山公園まで満開の桜の下を楽しみながら、一緒にウォーキングをしませんか。

◆日時 5月11日(金)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)。

◆集合場所 中央保健センター2階講堂(南3西11)。※ゴール地点の円山公園で解散になります。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆申込 4月16日(月)～27日(金)の午前9時から午後5時まで電話で(ファクス不可)。先着順。

【ポリオワクチン服用のお知らせ】

混雑緩和のため、お住まいの地域により実施日を指定しておりますので、ご協力ください。なお、体調不良など特別な事情のため、指定日にお越しにならない方は、他の実施日にお越しください。

◆日時 下表の通り。

◆会場 中央保健センター(南3西11)。

◆その他 駐車スペースが狭いため、自家用車でのご来場はできるだけご遠慮ください。

※詳細は、全市版28ページをご覧ください。

月 日	受付時間	お住まいの地域
5月7日(月)	午前9時～10時30分	北1条～北5条・旭ヶ丘・大通・界川
5月14日(月)	午前9時～10時30分	南7条～南11条・宮ヶ丘
5月21日(月)	午後1時10分～2時40分	南1条～南6条・盤渓
5月22日(火)	午前9時～10時30分	南12条～南17条・伏見
5月25日(金)	午後1時10分～2時40分	南18条～南30条・宮の森・双子山
5月28日(月)	午後1時10分～2時40分	北6条～北22条・円山西町・上記以外の方・これまでに服用できなかった方