

# 西区からのお知らせ

（9月8日（土））に往復はがき（住所、氏名、年齢、電話番号、希望する教室名を明記）を利用するか、返信用のはがきを添えて直接来館。

## ▽ひびき痛予防運動教室

**内容** 体育館とプールでのひびき痛予防を目的とした運動教室。※事前説明会と筋力測定（事前・事後の2回）あり。  
**日時** 10月2日～11月27日の火曜と金曜（全16回）午後2時15分～4時。  
**会場** 西区体育館温水プール。※筋力測定は西健康づくりセンター（八軒1西1）。

**対象** 40～70歳のひびき痛予防に関心のある方、医師から運動を認められている方。  
**定員・費用** 20人。1万5千400円（65歳以上1万2千900円）。※毎回施設利用料が必要。

**申込** 8月24日（金）までに直接来館か電話で。多数時抽選。  
**申込先・詳細** 西区体育館・温水プール（〒063-0825 発寒5-8）TEL（662）2149

## 琴似発寒川の一斉清掃

9月1日（土）午前中（1時間程度）、西区内の各連合町内会と連携して、琴似発寒川の一斉清掃を行います。各地区により集合場所、時間が異なります。

**【詳細】** 川の美化事業実行委員会（西区地域振興課内）TEL（641）2400 内線238または区内の各まちづくりセンター

## はちけん地区センターから

▽はちけん、ぶらりデジカメ講座  
**日時** 9月8日（土）午後1時～4時。  
**定員・費用** 15人。千円。  
**申込** 8月11日（土）から費用を添えて直接来館。先着順。

▽はちけんアトリウム・ミニコンサート  
**内容** 地元中学校の吹奏楽団や近隣の音楽愛好家の演奏。  
**日時** 8月31日（金）午後5時30分開演。  
**費用・申込** 無料。不要。  
**申込先・詳細** はちけん地区センター（八軒6西2）TEL（611）0966

## 西区民センターから

▽ファミリリーコンサート  
**出演** 札幌西区オーケストラ。  
**日時** 9月8日（土）午後5時開演。開場は午後4時30分。  
**会場** 西区民センター（琴似2-7）3階市民ホール。  
**定員・費用** 30人。無料。  
**申込** 不要。先着順。

## 西区体育館スポーツ教室のお知らせ

**内容** 下表の通り。  
**申込** 8月27日（月）～31日（金）午前9時～午後9時に直接来館するか電話で。定員を超えた場合、9月1日（土）に抽選。同日午後3時以降に直接来館するか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） TEL662-2149

対象	講習名	時間帯	期間・曜日・回数	定員	受講料※1
一般	ソフトテニス初中級	午後1時～2時30分	9月12日～10月31日（月・水）全10回	10人	6,100円（4,800円）

※定員に満たない場合は、中止することがあります。また、受講日程は変更することがあります。  
 ※1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。

### (1)西区民講座日程

講座名	日時	定員・回数	費用
お役立ち保存食作り	8月29日～9月19日（水） 午後1時～3時	16人 全4回	4,300円
はじめての手話	9月7日～28日（金） 午後1時30分～3時	20人 全4回	1,800円
外国の民謡を歌おう	10月1日～29日（月） 午前10時～正午	20人 全4回	2,300円

### (2)はっさむ地区センター講座日程

講座名	日時	定員・回数	費用
ペン習字入門	9月5日～10月10日（水） 午後1時30分～3時30分	12人 全6回	4,200円
お惣菜の料理教室	9月7日～21日（金） 午前10時～正午	12人 全3回	4,800円

### (3)西野地区センター講座日程

講座名	日時	定員・回数	費用
①パソコン教室 ワード初級&インターネット	9月3日～14日（月・水・金） 午後6時30分～8時30分	各20人 全6回	4,400円
②パソコン教室 エクセル初級	9月4日～15日（火・木・土） 午後6時30分～8時30分	各20人 全6回	4,400円
③キムチ店に教わる 本格キムチと韓国料理	9月4日（火） 午前10時～午後3時	15人 全1回	3,900円
④専門家に学ぶ 遺言書の書き方	9月5日（水） 午後2時～4時	12人 全1回	700円
⑤コーラス ～千の風になって～	9月7日～10月5日（金） 午後1時30分～3時30分	20人 全5回	2,900円
⑥わくわく子育て広場	9月14・21日（金） 午前10時～11時30分	親子20組 全2回	無料

※ ②は簡単な文字入力、マウス操作のできる方が対象。③で作ったキムチはお持ち帰りできます。⑥は就学前の乳幼児とその保護者が対象。

**内容** 左下表(2)の通り。  
**申込** 8月21日（火）～24日（金）

## はっさむ地区センター講座

▽西区民講座  
**内容** 左下表(1)の通り。  
**対象** 西区在住か通勤の方。  
**申込** 8月13日（月）～20日（月）（土・日も可）の午前10時～午後7時に直接来館するか電話で。先着順。定員に満たない場合は引き続き募集。  
**【申込先・詳細】** 西区民センター（琴似2-7）TEL（641）4791

## 西野地区センター講座

の午前9時～午後5時に電話で。先着順。  
**【申込先・詳細】** はっさむ地区センター（発寒10-4）TEL（662）8411  
**内容** 左下表(3)の通り。  
**申込** ①②は8月21日（火）、③④⑥は8月22日（水）の午前9時～正午に電話で（来館不可）。多数時抽選。  
**【申込先・詳細】** 西野地区センター（西野4-2）TEL（666）5550

## 自然・環境探検隊参加者募集 ～西区子ども会学校～

**内容** 美しい洞爺湖や火山などの見学・探検・収穫・宿泊体験など。  
**日程** 8月25日（土）～26日（日）（1泊2日）。  
**場所** 洞爺湖や有珠山など。  
**対象** 西区在住の小学4年生～中学生。  
**定員** 40人（最少催行人数35人）。  
**費用** 7,500円。  
**申込** 8月13日（月）～15日（水）午前9時～午後5時に電話か直接来館。先着順。

**【申込先・詳細】** 西区子ども会事務局（琴似2-7西区民センター1階） TEL641-4792