

さよならメタボ教室

メタボリックシンドロームの予防のための教室です。ウォーキングやストレッチ体操などで内臓脂肪をどう燃やすのか、何をどのくらい食べたらいいのか、ライフスタイルをどう変えればいいのか学びます。

日時 ①6月23日(月)、②27日(金)のいずれも午前10時～正午(2日間1コース)。

会場 保健センター2階講堂。

内容 ①保健師講話・運動実技、②歯科衛生士講話・栄養士講話。

対象 区内にお住まいの40～64歳で、医師により運動制限をされていない方。また、講座を2回通して参加できる方。**定員・費用** 30人。無料。

持ち物 運動靴と運動しやすい服装(6月23日のみ)。

申込 6月11日(水)～19日(木)の午前9時～午後5時に下記へ電話か直接窓口でお申し込みください。先着順。

詳細 保健センター健康・子ども課 健やか推進係 内線527・524・519



地域福祉講演会

「高齢者が一人でも安心して暮らせるコミュニティづくりを～孤立死のない地域の取り組みとは～」

単身高齢者の増加に伴う「孤立死」が近年大きな社会問題としてクローズアップされています。そこで孤立死を防ぐための知識や活動事例を学ぶ講演会を行います。

日時 7月2日(水)午後1時30分～3時30分。

会場 区民センター2階大ホール。

対象 区内にお住まいの方。**定員** 300人。

参加方法 当日、直接会場にお越しください。定員を超えた場合は入場をお断りする場合があります。なお、当日は駐車場のスペースに限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。

詳細 区役所保健福祉課活動推進担当係 内線343

学校プールの開放

期間 7月5日(土)～8月31日(日)の土・日曜日。実施日・実施時間は各校で異なります。

対象 小学生と付き添いの保護者がいる幼児(泳げない小学生の保護者の付き添い可)。

開放校 区内の小学校。※工事や気象状況により、中止する場合があります。

詳細 さっぽろ健康スポーツ財団施設課 ☎ 530-5905

豊平区体育館だより

「マンツーマン・プライベート卓球」

対象 中級レベルまで(年齢は問いません)。開講日 7/1～29の火曜日、水曜日(1回完結)。

時間 午後4時10分～5時。**定員** マンツーマン卓球=1人、プライベート卓球=2～4人。

受講料 マンツーマン卓球=3,100円、プライベート卓球=4,000円。

「マンツーマン・プライベートテニス」

対象 あらゆるレベルの方(年齢は問いません)。開講日 7/3(木)・17(木)・24(木)(1回完結)。

時間 ①午前11時10分～11時55分、②正午～午後0時45分。

定員 マンツーマンテニス=1人、プライベートテニス=2～4人。

受講料 マンツーマンテニス=3,100円、プライベートテニス=4,000円。

「インドアゴルフ」

対象 16歳以上。開講日 7/18～10/24の金曜日(全12回)。

時間 午後1時～2時30分。**定員** 26人。**受講料** 一般=10,800円、65歳以上等=8,600円。

申込 6/11(水)～21(土)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口でお申し込みください。

抽選 6/22(日)午後2時から。**受講料納入期間** 6/24(火)～30(月)の午前9時～午後8時。

※受講料の「65歳以上等」は、65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方も含む)および身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をお持ちください。

※受講料のほか、入館ごとに施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。

※体育館で開催される行事の都合などにより、種目によっては休講する週があります。

詳細 豊平区体育館 ☎ 855-0791

広告



今月は市・道民税を納める月です。第一期分の納期限は6月30日(月)です。

