

豊平区体育館だより

平成25年10月から約3カ月にわたって開かれる教室のご案内です。日程、定員、回数、受講料などの詳細につきましては、豊平区体育館にお問い合わせください。

対象	種目	曜日	時間
16歳以上	やさしいヨガ	月	10時～11時30分
	ストレッチヨガ	火	10時～11時30分
	背骨コンディショニング		10時～11時30分
	生活習慣病予防体操	水	9時20分～10時50分
	ヨガ		10時～11時30分
	ボディーコントロール体操		10時～11時30分
	フラダンス	木	11時15分～12時30分
	ピラティス		9時30分～10時40分
	入門太極拳	木	11時～12時30分
	ナイトピラティス		19時30分～20時45分
	懐メロ体操	金	9時20分～10時50分
	リラックスヨガ		10時～11時30分
	ずぼら健康体操		11時10分～12時40分
	ナイトヨガ	火	19時30分～20時45分
	バドミントン初級		火
	バドミントン中級		
	卓球入門	木	13時～15時
	卓球初級		
卓球中級			

対象	種目	曜日	時間	
16歳以上	テニス入門	木	9時～11時	
	テニス初級	水	13時～15時	
	テニス初中級	火	13時～15時	
		水	15時～17時	
		木	13時～15時	
	テニス中級	火	15時～17時	
		木	15時～17時	
		金	13時～15時	
	①	ママヨガ	金	13時～14時10分
	②	キッズフットサル	木	16時～17時
	③	ジュニアフットサル		17時10分～18時10分
	④	ジュニアショートテニス	月	16時～17時
⑤	ジュニアテニス(硬式)	金	17時～18時	
⑥	Kids Hip Hop(入門)	水	16時30分～17時30分	
⑦	Jr. Hip Hop(入門)		17時45分～18時45分	
⑧	げんきキッズ(年少)	火	14時15分～15時15分	
⑨	げんきキッズ(年中・年長)		15時15分～16時15分	
⑩	げんきキッズ(小1～2)		16時15分～17時15分	

①は0～6歳の未就学児と16歳以上の保護者、②、⑧は年中・年長(平成19年4月2日～21年4月1日生)、③は小1～6、④は小1～6で1年以上の経験者、⑤は年長(平成19年4月2日～20年4月1日生)～小3、⑥は小4～6、⑦は年少(平成21年4月2日～22年4月1日生)、⑨は小1～2。

◎10月のスポーツ教室

- 卓球集中講座～バックハンド(ペン&シェイク)～(16歳以上、初中級レベル以上、10/8～22の火曜日、全3回)。
- マンツーマン卓球・プライベート卓球(年齢・レベル不問、10/1～30(10/16を除く)の火・水曜日、1回完結)。
- マンツーマンテニス・プライベートテニス(年齢・レベル不問、10/17・24の木曜日、1回完結)。

申込期限 9/14(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。**抽選** 9/15(日)の14時から。

※9/30(月)は施設整備日のためお休みです。

※受講料のほか、毎回別途施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。

詳細 豊平区体育館(月寒東2条20丁目) ☎855-0791

住民集団健康診査(予約不要)

11月まで、各地区の会館などで実施します。特定健康診査・後期高齢者健康診査は原則有料です。

地区	実施日	受付時間	実施会場	所在地
月寒	9/24(火)	13時30分～15時	月寒五区会館	月寒東1-10-4-100
東月寒	9/24(火)・25(水)	9時～11時	東月寒白樺会館	月寒東4-18-7-6
	9/26(木)	9時30分～11時	東月寒会館	月寒東2-19-4-11
美園	9/25(水)	13時30分～15時	美園会館	美園6-5-4-1
豊平	9/26(木)	13時30分～14時30分	豊平橋南集会所	豊平5-2-1-1

種類	対象者・検査項目	費用	持参書類など
特定健康診査	40～74歳が対象。 ①基本項目 問診、身体計測(身長・体重・腹囲)、診察、血液検査(脂質・血糖・肝機能など)、尿検査、血圧測定。 ②詳細項目 心電図、眼底検査、貧血検査。 ※②は一定の条件に該当し、さらに医師が必要と認めた方のみ。	・札幌市国保の方 受診券をご確認ください。 ・札幌市国保以外の方 受診の可否や費用はご加入の健康保険機関(保険者)にご確認ください。	・受診券と保険証をお持ちください。生活保護を受けている方は、受給証明書をお持ちください。 ・前日はアルコールを取らず、当日は直近の食事を控えてください。水は飲んでも構いません。
後期高齢者健康診査	75歳以上が対象(特定障がいのある65～74歳を含む)。 特定健康診査の①(腹囲を除く)のみ。	受診券をご確認ください。	
X線検査	40歳以上が対象。胸部レントゲン検査。	無料。	・住所、生年月日を確認できる書類をお持ちください。
肝炎ウイルス検査	年齢制限なし。ただし、過去に検査済みの方は対象外。	今年度に限り無料。	

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 ☎822-2472

