

「ハ」ほか。

▽みんなまで挑戦！「エロロ」！

やまべエ誰でも体操

日時 11月8日(土)10時30分～11時。

▽蔵書一斉点検による休館

10月2日(木)～13日(祝)まで。

※10月22日(水)は定期休館日。

【詳細】山の手図書館Ⅱ(644)6822

西健康づくりセンターから

▽西区健康づくりフェア2014

内容 骨密度測定、肺年齢測定、血液サラサラ度測定^{ほか}。

日時 11月10日(月)9時30分～13時。

費用・申込 無料。不要(体験教室や測定などは多数時入場制限あり)。※上履き、靴袋持参。

▽西健康づくりセンター教室

内容 下表の通り。

対象 ①18歳以上の方②③高齢者または運動不足の方④膝に不安があつて運動に支障のない方⑤腰に不安があつて運動に支障のない方⑥肥満または肥満傾向の小学1～3年生(※身長と体重の比率で受講条件あり)。

申込 ①10月31日(金)②③11月7日(金)④⑤⑥11月18日(火)

までに直接来館はがき、ファクスまたはEメールで。はがき、ファクス、Eメールは講座名、曜日、住所、氏名、振

■西健康づくりセンター教室

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①ナイトフィットネス(土)	11月15日～12月13日(土)全5回	19時15分～20時15分	各35人	2,080円
②サルコペニア予防教室	11月19日～12月24日(水)全6回	15時15分～16時15分		各2,500円
③体らくらくロコモ予防体操	11月22日～12月27日(土)全6回	15時30分～16時30分		
④ひざの機能アップ教室	12月4日～平成27年3月19日(木)(1月1日を除く)全15回	14時30分～15時30分	各30人	各6,460円
⑤こしの機能アップ教室	12月5日～平成27年3月20日(金)(1月2日を除く)全15回	15時15分～16時15分		
⑥うごいて！元気クラブ		16時30分～17時30分		7,190円

ふらっとホーム2014 in 西区

～市民と市長の2時間談義～

あらかじめ無作為に選ばれた市民と市長が、住みよいまちづくりについて意見交換します。傍聴は自由です(発言はできません)。なお、当日は会場に手話通訳者がいます。皆さん、ぜひお越しください。

日時 11月12日(水)18時30分～20時30分。
会場 札幌市生涯学習総合センターちえりあ2階中研修室1(宮の沢1-1)。

申込 不要。直接会場へ。
その他 できるだけ公共交通機関をご利用ください。車でお越しの場合、駐車場は西友宮の沢店駐車場と共用です(ちえりあ内の駐車券認証機を通すと2時間無料)。

【詳細】西区総務企画課広報係 TEL 641-6925

文化祭情報!!

第20回 はっさむ地区センター文化祭

- 作品展示会 10月25日(土)、26日(日)。9時～17時(26日は15時まで)。
 - お茶席 10月26日(日)10時30分～14時30分。(お菓子がなくなり次第終了)
 - 舞台発表会 10月26日(日)10時～15時45分。(舞台発表終了後、お楽しみ抽選会あり)
 - ◆うたごえひろば～文化祭バージョン～ 10月25日(土)10時30分～12時。
 - ◆姿勢科学士による個別無料診断会 10月25日(土)13時から1人10分間。(定員16人。受付は10月15日(水)9時から電話で。先着順)
- 【詳細】はっさむ地区センター TEL 662-8411

第39回 西区民文化祭

- 作品展示会 10月24日(金)～26日(日)。9時～16時(26日は15時まで)。
 - 舞台発表会 10月25日(土)11時～14時30分(開場10時30分)。
 - お茶席コーナー 10月25日(土)10時30分～14時30分。(お菓子がなくなり次第終了。当日販売のお茶席券200円が必要)
 - コーラスの集い 10月26日(日)13時～15時30分(開場12時30分)。
- 【詳細】西区民センター TEL 641-4791

第22回 西野地区センター文化祭

- 作品展示会 10月15日(水)、16日(木)。9時～18時。(期間中、14時より「きもの帯結び」の実演あり)
 - お茶席(方円流煎茶道) 10月15日(水)10時30分～15時。(昼休憩あり。お菓子がなくなり次第終了)
 - 舞台発表会 10月18日(土)10時～14時40分。(舞台発表終了後、お楽しみ抽選会あり)
- 【詳細】西野地区センター TEL 666-5550

広告