

区民の健康づくり「ヘルシーメニュー」を実施
2月1日(金)から7日(木)

は生活習慣病予防週間です
それに合わせて2月4日(月)

から10日(日)に、「ヘルシーメニュー」を実施します。

また、実施店で「ヘルシーメニュー集」および「食と健康のパンフレット」を各店

限定で希望者に配布します。

「ヘルシーメニュー」は保健センター管理栄養士のアドバイスによる健康バランス食です。ぜひ、健康にお役立てください。実施店については、店頭でお知らせするほか、一覧のポスター・パンフレットを西区役所1階で配布します。

【詳細】調理師会西支部佐藤さん(661)9381、西保健センター(621)4241

山の手図書館から

たのしいお話し会

1月15日(火)「こねこのチヨコレート」ほか。

子ども映画会

1月17日(木)「さるかに合戦」ほか。2月7日(木)「さよならババくん」ほか。

絵本の読み聞かせ会
1月22日(火)。

は午後3時～3時30分
は午後3時30分～4時
休館のお知らせ
1月24日(木)～2月5日(火)まで、図書特別整理のため休館します。

【詳細】山の手図書館(山の手4-2)(644)6822

西区体育館・温水プールから

西区体育館卓球親睦大会
日時 2月15日(金) 午前8時45分～午後5時
会場 西区体育館・温水プール(発寒5・8)。

対象 西区在住の方か西区体育館を利用されている方
西区内サークル加入者、当体育館のスポーツ講習会受講経験者。
種目 団体〓男女混成可
ただし、男性は2人以内。
試合は4単1複。同試合に単複両方の出場はできません。1チーム6人以上。

シングル戦〓初心者・部卓球歴2年未満の方。熟年の部(男性60歳以上、女性55歳以上の方)。
費用 団体戦1チーム3千500円 個人戦1人600円
申込 1月22日(火)～25日

(金) 午前9時～午後5時
参加申込書に必要事項を記入し費用を添えて直接来館ください。
当日は申し込みできません。ゼッケン(18センチ×25センチ)は各自用意。申込後のメンバー変更はできません。駐車スペースに限りがありますので公共交通機関をお使いくください。

【詳細】山の手図書館(山の手4-2)(644)6822

スポーツ教室
内容 左表参照
申込 2月4日(月)～6日(水)午前9時～午後5時
直接来館するか電話で。定

対象	教室名	時間帯	期間・曜日・回数	定員	費用	
一般	卓球 中級	午前10時～正午	2月19日(火)～3月26日(火) (火)/(木) 全10回	18人	6,400円 (3,800円)	
	テニス	初中級	午後0時30分～2時20分	2月19日(火)～3月26日(火) (火)/(金) 全10回	各	8,000円
		中級	午後2時20分～4時10分		12人	(4,800円)

費用のほかに毎回施設利用料が必要。費用の()内は、高齢者(65歳以上)および身体に障害のある方の料金。テニスの初中級、中級は前回(平成13年度第6期)未受講の方優先。定員に満たない場合は、中止することがあります。

員を超えた場合、2月7日(木)午後2時から公開抽選
抽選に来られない方は電話で結果を確認ください。
【申込先・詳細】西区体育館温水プール(発寒5・8)(62)2149

西区成人式のご案内

日時 1月14日(成人の日)。
午後1時～3時。
会場 西区体育館(発寒5・8)。

【詳細】西区地域振興課活動係(641)2400内線238

西区民センターから

第28回西区新春囲碁・将棋大会
日時 1月27日(日)。午前9時45分～午後4時(予定)。
会場 西区民センター(琴似2・7)。

対象 西区在住か、通勤・通学している方。
定員 (囲碁)各32人。
上級(有段者) 中級(1～5級) 初級(6～10級)。
(将棋)各32人。上級(有

段者) 中級(1級まで) 小学生の部(3級まで)。
将棋の高校生以上は上級へお申込ください。
費用 無料(昼食は各自)。
申込 1月8日(火)～15日(火)午前9時～午後5時に直接来館するか電話で。先着順。

西区民講座

内容 左表参照。
申込 1月17日(木)から。午前9時～午後5時に直接来館するか電話で。先着順。
【申込先・詳細】西区民センター(琴似2・7)(641)4790。番号確認の上、おかけください。

講座名	日時	定員回数	費用(費実)
簡単日舞で健康体操「日舞操」	2月5・12・19・26日(各火曜日) 午前10時30分～正午	20人4回	1,800円
童謡と映画音楽を歌おう	2月6・13・20・27日、3月6日(各水曜日)午前10時～正午	20人5回	2,900円
コーヒーを知って 味わい方楽しむ	2月6・13・20・27日、3月6日(各水曜日)午後3時～5時	20人5回	2,900円 (1,500円)
透明な画の世界ガラスリッツェン - 手軽にできる手彫りガラス工芸 -	2月7・14・21・28日(各木曜日) 午前10時～正午	20人4回	2,300円 (3,000円)