

東老人福祉センターから

☎(741)1000

4月開講教養・職能訓練

講座受講生募集

募集内容・期間左表のとおり

講座名	定員	開催日	期間
教養	物花道	第1・3月曜日	1 年
	みけ	第1・3月曜日	1 年
	編生書	第1・2・3火曜日	1 年
	ペン習字	第1・2・3水曜日	1 年
	絵手紙	第2・4木曜日	1 年
	大正琴	第1・2・3金曜日	1 年
	ワープロ	第1・2・3・4水曜日	3カ月
職能訓練	皮革工芸	毎週月・木曜日	1 年
	木工彫	毎週火・金曜日	1 年

対象60歳以上の初心者
受講料無料(教材費は各自負担)
申込2月18日～3月1日の午前9時30分～午後4時に年齢を証明するものを持参し本人が直接東老人福祉センターへ。申し込み多数の場合は抽選。

東区民センターから

☎(742)5500

会場東老人福祉センター(北41条東14丁目)。

東区・親子ふれあい映画会
 内容魔法の薬でサカナになつた3人が主人公のファミリアアニメ。子どもから大人まで楽しめる海の大冒険ファンタスティック・アドベンチャー作品です。

日時2月17日 午後1時30分開演(午後1時開場)。
会場東区民センター2階「大ホール」。

定員200人(満員の際は入場をお断りすることがあります)。
費用無料(直接、会場にお越しください)。

東区体育館から

☎(751)5250

一般開放のお知らせ
 各種スポーツの一般開放をしています。ぜひご利用ください。

インディアカ

「羽根付ボール」という特殊な用具を使い、直接手で打ち合うスポーツです。初心者でも狙った所に打ちやすいのが特徴で、大まかなルールはバレーボールと似ています。
日時毎週月曜日・夜間の部
毎週水曜日・午後の部。

ソフトバレー

バドミントンコートを使用し、バレーボールのルールで行うスポーツです。柔らかいボールで行うため危険性が少なく、高度な技術を必要としないので、気軽に楽しむことができます。

日時毎週月曜日・夜間の部
毎週水曜日・午後の部、**毎週木曜日・午前**の部。

スポーツチャンバラ

「エアソフト剣」というスポンジ製の道具を使用し、どこを攻撃してもOK。打たれた時の衝撃も少なく、子どもから高齢者まで安心して参加できます。

日時毎週月曜日・夜間の部。

札幌市健康づくり事業団から

☎(562)8700

栄養講座

「からだを温める食べ物」
日時・内容2月16日 午後1時～3時(午後1時から30分間の講話 その後 個別相談・レシビ配布など)。
会場東健康づくりセンター(東保健センター3階)。
費用無料(直接会場へ)。

東保健センターから

☎(711)3211

胃がん・大腸がん検診
日程2月14日。

対象40歳以上の方
費用800円(70歳以上の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料になります)。
 各種証明書をもちください。
申込電話予約制。東保健センター(健康推進係)へお申し込みください。

若い女性のためのヘルシークッキング講座
 調理実習を通して、食事の大切さを考えてみませんか。



日時 2月28日、3月7日。いずれも午前10時30分～午後1時。
会場東保健センター。
対象区内に居住する20～30歳代の女性(託児はありません)。
定員、とも18人。
費用無料。
申込2月12日 から東保健センター(健康推進係)へ電話で申し込み(先着順)。
すこやか健診を

ご存じですか?
 自営業の方、主婦、お年寄りなど40歳以上の市民を対象に「すこやか健診」を実施しています。年に一度は、健康

冬の通学路の安全確保にご協力を

- ★地域や家庭の皆さまへ
 - ・事業所や家庭の雪を、道路に出すのはやめましょう。
 - ・子供の危険な遊びや通行を見かけたら、注意や誘導をしましょう。

- ★運転者の皆さまへ
 - ・円滑な除排雪作業のために、迷惑駐車や違法駐車はやめましょう。



をチェックしましょう(この健診は年1回受診できます)。
実施機関市内の指定医療機関
費用800円(70歳以上の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料になります)。
詳細地域保健課健康推進係

東区役所・東警察署・東区交通安全運動推進委員会