

お知らせの見方

記号 ☎...電話 FAX...ファクス ㊟...Eメール ㊦...先着順 ㊧...多数時抽選
特に記載がないもの 無料(ただし入館料が必要な施設あり) 直接会場へ

運動指導教室

中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)

種目	定員	曜日	開始時間	
たのしくフィットネス(初心者・中高年対象)	45人	火	午前9時50分	
二十四式太極拳	50人		午後1時	
ボディコンバット	各45人	水	午後7時	
シルバーエクササイズ(60歳以上対象)			午前9時50分	
ダンベル&(アンド)ストレッチ	各40人	木	午後1時	
ボディパンプ			午後7時	
腰痛体操(現在痛みのない方対象)	35人	金	午前9時50分	
段々貯筋術(筋力トレーニングとエアロビクス)			午後1時	
らくらくステップ(初心者・中高年対象)	各45人	土	午前9時50分	
ボクシングエクササイズ			午後7時	
ジャザサイズ(曲ごとに決まった振り付けのエアロビクス)			午後1時	
健美操(太極拳、気功法、エアロビクスの混合)			午前9時50分	
ステップエクササイズ			水	午後7時
			木	午前11時
土			午前11時	

東健康づくりセンター会場(東区北10東7)

種目	定員	曜日	開始時間
ダンベル&(アンド)ストレッチ	40人	火	午前10時30分
ステップエクササイズ	各35人		午後6時30分
シンプルージャザサイズ(いすを使ったリズム体操)	30人	木	午前11時
健美操	40人	金	午前10時30分

西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)

種目	定員	曜日	開始時間
ステップエクササイズ	各45人	水	午後7時
		金	午前11時
いきいき健康体操	各45人	火	午前9時50分
ダンベル&(アンド)ストレッチ			午後1時
ボクシングエクササイズ		午後7時	
健美操		午前9時50分	
シェイプアップ体操	50人	木	午前11時
らくらくステップ(初心者・中高年対象)			午前9時50分
二十四式太極拳	45人	金	午後1時
かんたんヒップホップ	40人		午後2時10分
ボディパンプ	各45人	土	午後7時
シルバーエクササイズ(60歳以上対象)			午前9時50分
ジャザサイズ	35人	日	午後7時
シェイプアップサーキット			午後11時
リフレッシュ!パンチ&(アンド)キック	各45人	月	午後1時
ほのぼの気功			午前9時50分

の申し込みは中央健康づくりセンターへ
の申し込みは西健康づくりセンターへ

精神分断病とそううつ病に
ついて。
日時・会場 6月15日(土)午後2
時〜4時。社会福祉総合セン
ター(17階)。
定員250人。
[詳細] 障害福祉課(211)29
36
思春期特定相談
おおむね12〜20歳の青少年
の教育・相談を担当している

職員に対するアドバイス、青
少年と家族に対する面接相談
を行っています。
対象不登校、引きこもり、精
神不安定、対人不安など心の
問題でお困りの方。
申込電話で予約。
[詳細] 精神保健福祉センター
(622)2561
運動指導教室
内容左表の通り。
期間 7月上旬〜9月下旬。い
ずれも週1回1時間で全11回
費用 6千600円。
申込はがきを上欄必要事項と
生年月日、会場名、希望の曜
日・時間を記入し、6月15日
(土)(必着)までに中央健康づ
くりセンター(17階)へ郵送。
ただし西健康づくりセンター
実施分は同センター(〒063
084)西区八軒1西1(618)87
7

女性のフレッシュ健診



00へ郵送。(抽選) 1人1
教室にはがき1枚。
[詳細] 中央健康づくりセンタ
ー(562)8700

骨粗しょう症検診と健康診
断が同時に受診できます。
日時 6月18日からの火曜午前
8時45分〜正午。
会場 中央健康づくりセンター。
対象 18〜39歳の女性。
定員・費用 1日30人。2千円。
申込 6月13日(木)から電話(先着
順) 中央健康づくりセ
ンター(612)6110

NTA(17階) (562)8700
家庭医学講座
講演終了後、個人相談コー
ナーを設けます。
テーマ 更年期障害とはなに
か?ほか。
日時・会場 6月29日(土)午後1
時30分〜3時30分。札幌市医
師会館(中央区大通西19)。
[詳細] 地域保健課(211)23
06
すこやか倶楽部参加者募集
60歳以上の方を対象に、閉
じこもりや転倒予防のため、
体操や交流会、趣味活動を、
地域に身近な会館などで行っ
ています。
申込 随時電話。
申込先・詳細 市社会福祉協議会
(612)6110 在宅介護支
援センター

広告欄