

申し込み時の ①行事名(日時・曜日・コースなども) ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢、性別  
 必要事項 ⑤電話番号 ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑦返信先(往復はがきの場合)

マンション管理基礎セミナー  
 日時 8月24日(土)午後1時〜4時50分  
 会場 ホテルライフォート札幌(中央区南10西1)。

対象 マンション管理組合役員、居住者など290人。  
 申込はがきを上欄必要事項を記入し8月16日(金)(必着)までに北海道マンション管理組合連合会(〒060 0001 中央区北1西2オーク札幌ビル)へ郵送。ファクス宛(232)3721も可。(抽選)

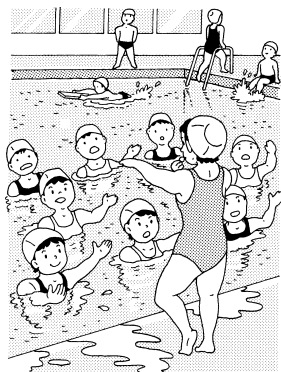
【詳細】 地域計画課民間住宅相談係(211)2832  
 市有地をお売りします  
 市が保有している宅地、物件をお売りします。

所在地 ①中央区円山西町4、②北区太平6の1<sup>は</sup>22物件、③東区北39東6<sup>は</sup>3物件、④白石区北郷5の9<sup>は</sup>3物件、⑤厚別区青葉町13、⑥豊平区月寒東3の18<sup>は</sup>2物件、⑦清田区平岡5の4<sup>は</sup>6物件、⑧南区澄川5の9<sup>は</sup>1物件、⑨西区八軒7西2<sup>は</sup>6物件、⑩手稲区前田4の4<sup>は</sup>7物件。売り払い方法公示売却(公募抽選)。

【詳細】 管財課(211)2222  
 申込期間 8月28日(水)〜9月9日(月)。詳細は8月12日(月)から市役所14階管財課で配布する申込書で確認してください。



川下公園リラックスポラザ  
 プール健康教室



水中ウォーキング、シエイプアップ、相談などを行います。火〜金曜に開催。詳しくは、お問い合わせください。

【詳細】 川下公園リラックスポラザ(白石区川下2651) ☎(879)5311  
 健康づくりセンター催し

中央健康づくりセンター  
 ▲虚弱高齢者筋力トレーニング

日時 ①9月10日(火)〜12月13日(金)の火・金曜。②9月7日(土)〜12月14日(土)の水・土曜。いずれも午前10時〜11時30分と午後1時30分〜3時の2コース。対象 65歳以上で日常生活上の基本的動作の一部が困難な方

(①要支援・要介護Ⅰ・Ⅱの方、②脳卒中などにより軽度の身体障害がある方、③最大歩行速度が毎分80<sup>歩</sup>未満の方)各コース8人。費用3千円。  
 申込 8月23日(金)午後2時から説明会参加希望者は前日までに電話。説明会終了後に申し込みを受け付け。(抽選)  
 ▲骨粗しょう症検診  
 日時 8月20日からの火曜午後1時〜2時。  
 対象・費用 市内にお住まいか通勤している40歳以上の女性1日30人。千円。  
 申込 往復はがき(1人1枚)を上欄必要事項を記入し、8月12日(月)〜19日(月)(消印有効)に郵送。受け付け後に日時を記載の上返送します。  
 ▲骨粗しょう症改善セミナー  
 運動教室と並行して自宅での運動を指導します。  
 内容・日時 初回測定 8月30日(金)、効果測定 11月15日(金)、運動プログラム 9月5日、11月7日の隔週木曜、全6回。いずれも午後2時20分〜3時20分。  
 対象・費用 運動に支障のない女性12人。5千円。  
 申込 8月14日(水)から電話(先着)  
 ▲女性のフレッシュ健康  
 内容 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 8月20日からの火曜午前8時45分〜正午。  
 対象 市内にお住まいか通勤している18〜39歳の女性。1日30人。  
 費用 2千円。  
 申込 8月13日(火)から電話(先着)  
 【申込先・詳細】 中央健康づくりセンター(13<sup>階</sup>) ☎(562)8700  
 ▲ヘルシーダイエツト教室  
 内容・日時 測定日 9月11日(水)、12日(木)、13日(金)のいずれか1日。午前9時30分〜午後4時、30分間。グループプログラム 9月18日(水)〜11月8日(金)の水・金曜午後2時10分〜3時30分。全16回。調理実習 9月25日(水)、26日(木)、27日(金)のいずれか1日。午前11時〜午後1時。  
 定員・費用 30人。1万5千円。  
 申込はがき(1人1枚)を上欄必要事項と生年月日、測定希望日を記入し8月24日(土)(必着)までに郵送。(抽選)  
 【申込先・詳細】 西健康づくりセンター(〒063 0841 西区八軒1西1) ☎(618)8700  
 さつぽろ  
 こころの健康まつり  
 日時・内容 9月10日(火)。第一部(午前11時〜午後4時) 小規模作業所の展示、バンド演奏ほか。第二部(午後6時〜9時) 香山リカ講演会、朗読劇ほか。  
 会場 札幌メディアパーク・スピカ(中央区北1西8)。  
 費用 第二部のみ千円。  
 【詳細】 精神福祉保健センター ☎(622)2561

やさしい精神保健講座

パネルディスカッション、社会復帰施設への体験訪問などを通じ、精神障害者への理解を深めます。  
 日時・会場 9月12日〜10月17日の木曜午後6時30分〜8時30分。全6回。社会福祉総合センター(13<sup>階</sup>)。  
 対象 精神保健に関心があり、ボランティアとして活動する意欲のある15歳以上の方35人。費用3千円。  
 申込 保健センター、区役所で8月12日(月)から配布する申請書を8月19日(月)〜28日(水)(消印有効)に郵送。(抽選)  
 【詳細】 精神保健福祉センター ☎(622)2561  
 精神療養講座  
 テーマ 統合失調症(精神分裂病)と生活支援。  
 日時 8月17日(土)午後2時〜4時。  
 会場 社会福祉総合センター(13<sup>階</sup>)。  
 定員 250人。  
 【詳細】 障害福祉課 ☎(211)2936  
 36  
 精神保健・家族のつどい  
 統合失調症についての正しい知識や接し方を学ぶ。  
 日時 9月28日(土)午前10時〜午後3時30分。  
 会場 リンケージプラザ(中央