

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)

ひきしめ体操

健康状態と運動機能の検査後、定期的な運動プログラムで肥満改善や身体の引き締めを目指します。

初回測定 9月25日(水)か27日(金)のいずれかを選択。午前8時45分〜午後3時30分。

運動プログラム 10月1日(火)〜11月22日(金) ①週3コース ②火・水・金曜 ③週2コース ④火・水・金曜のいずれか2日を選択。火・金曜はエアロバイク、水曜は筋力トレーニング。いずれも午後2時20分〜3時20分。

効果測定 11月27日(水)か29日(金のいずれかを選択)。

会場・定員 中央健康づくりセンター(13階)。各30人。

費用 週3コース 2万円。週2コース 1万8千円。

申込はがきを上欄必要事項と希望の初回測定日、コース(週2コースは曜日を選択)を記入し9月17日(火)(必着)までに郵送。(抽選)

申込先・詳細 中央健康づくりセンター(562)8700

呼吸リハビリ教室

日時・会場 10月2日(水)午後2時〜4時。市役所12階会議室

対象 長期喫煙者や高齢者、運動時に息切れする方とその家族。

申込 9月11日(水)から北海道難

病連(512)3233へ電話
 ⑥ 地域保健課(211)2306

精神衛生談話会

テーマ 子供の権利と暴力。

日時 9月26日(木)午後6時

会場・定員 市民会館(中央区北1西1)。150人。

⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561

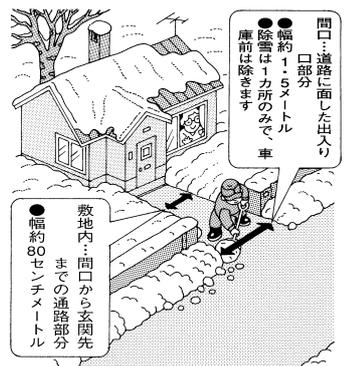
⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561

⑥(622)2561



福祉

福祉除雪サービスのご利用を

だけの世帯のいずれかに該当し、自力での除雪が難しい世帯。

実施期間 12月1日(日)〜来年3月25日(火)。

負担金 市民税課税世帯 1万円(一冬当たり)、市民税非課税世帯 5千円(同)、生活保護世帯 無料。

申込先 左記申込先で配布中の申込書に必要事項を記入の上、10月15日(火)までに直接。条件などを調査後、11月中旬に結果を通知。

申込先 お住まいの区の社会福祉協議会、区役所の保健福祉サービス課、連絡所。

⑥(889)2491(か区役所保健福祉サービス課)

(〒063080)西区二十四軒2の6へ郵送。電話、ファクス(上欄必要事項とファクス番号を記入)も可。

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

⑥(641)8853、⑥(641)8966

オストメイト相談会
 人工肛門・ぼうこうの方とその家族のための相談会です。

日時・会場 9月14日(土) 白石区民センター(白石区本郷通3北)、15日(祝) 厚別区民センター(厚別区厚別中央1の5)。いずれも午後1時30分〜4時。

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853

⑥(641)8853