

11月11日～12月10日の内容を掲載しています

厚別保健センターから

■たばこをやめたいと思っ
ている方へ

保健師、栄養士が禁煙を無理なく行える方法を個人の状態に応じてアドバイスします。

▽日時 12月～来年3月。

▽場所 厚別保健センター。

▽対象 市内にお住まいの禁煙を希望する方で、期間中の平日の日に2～3回程度保健センターに来所できる方。

▽定員 10人程度。

▽参加費 無料。

▽申込方法 11月15日(金)～12月10日(火)に、電話で厚別保健センターへ(先着順)。

■市民健康教室へ参加者募集



▽日時 11月18日(月)午後1時30分～3時。

▽会場 厚別区民センター2階区民ホール。

▽テーマ 歯の健康。

▽講師 札幌歯科口腔外科クリニック 院長 宮川明氏。

▽参加費 無料。直接会場へ。

厚別区体育館 スポーツ講習会

☎892-0362 厚別中央2条5丁目

区 分	対 象	開 講 期 間	曜 日	時 間	回 数	定 員	受 講 料	申 込 方 法					
フィットネス	16歳以上	リズム体操	1/7～3/18	火	午前10時45分～午後0時15分	10回	30人	5,100円	11月23日(祝)～12月7日(土)の午前9時～午後7時に、受講料を添えて直接、体育館へ(先着順)。電話での申し込みはできません。				
		ヨガ	火 曜		午後1時～3時								
			水 曜	1/8～3/12	水					午前10時～正午			
			金 曜										
		フォークダンス	初 級	1/10～3/14	金					午後2時20分～4時20分			
			中 級							午後0時10分～2時10分			
エアロビクス	火 曜	1/7～3/18	火	午前9時15分～10時30分	8回		4,100円						
	土 曜	1/11～3/15	土	午後6時～7時15分									
	月 曜	1/20～3/24	月	午後7時～8時15分									
球 技	16歳以上	バスケットボール	1/10～3/14	金	午後1時～3時	18人	6,400円	11月23日(祝)～25日(月)の午前9時～午後7時に、直接または電話で体育館へ。申し込み多数の場合は、11月27日(水)の午後2時から抽選。					
		卓 球	初心者	1/8～3/26		水	30人		4,100円				
			初中級	1/10～3/14		金	18人		6,400円				
			中 級										
		バドミントン	初心者A	1/8～3/19		水	午前9時15分～11時15分		30人	4,100円			
			初心者B				午前11時15分～午後0時45分		15人	3,100円			
		テニス	初心者	1/10～3/14		金	午後3時～5時		20人	6,200円			
			初中級(水)	1/8～3/26		水							
			初中級(用)A	1/20～3/24		月					午後1時～3時	12人	6,400円
			初中級(用)B								午後6時30分～8時30分		
少年少女バトントワリング	小・中学生	1/9～3/13	木	午後4時30分～5時30分	10回	40人	5,100円	※受講料は、11月28日(木)～12月7日(土)の午前9時～午後7時に納入してください。					

▷そ の 他 ・球技種目については、同じ種目内での重複申し込みはできません。
 ・受講料のほかに、施設利用料が毎回必要です(小・中学生は無料)。
 ・65歳以上の方、受講期間に65歳になる方は、年齢を証明できるものを、身体に障害のある方は、各種手帳をお持ちください。受講料が減額になります。

廣 告 欄