

### 厚別保健センターから

■子育てを共に楽しむふれあい交流会♪参加者募集

▽日時 1月23日(木)午後2時～3時30分。

▽会場 厚別区民センター。

▽内容・対象 左表の通り。

▽参加費 無料。

| 内 容   | 対 象                   | 定員  |
|---|-----------------------|-----|
| 子育てコミュニティ・パワーアップ講座<br>(講演「地域で支える子育て・親育ち」と交流会)                   | 区内に居住または勤務する方         | なし  |
| ヘルシーマタニティクッキング<br>(簡単な調理実習と交流会)                                 | 初妊婦の方                 | 40人 |
| マザーリングじゃんぷ<br>(お子さんと保護者の方のソフトエアロビクス)                            | おおむね1歳までのお子さんとその保護者の方 | なし  |
| ▷申込方法 1月14日(火)から電話で厚別保健センターへ(先着順)。<br>▷その他 各講座の終了後、全体で交流会を行います。 |                       |     |

### ■冬の運動不足解消講座

♪参加者募集

プールの中でウォーキングやアクアビクスなど楽しく体を動かしてみませんか。

▽日時 ①1月28日(火)午後1時30分～3時30分、②2月4

日(火)午後1時30分～3時30分  
(①②両方の参加可)。

▽会場 コナミスボートクラブ新札幌(厚別中央2条4丁目)。

▽対象 おおむね65歳までの方。

▽定員 各60人。

▽参加費 無料。

▽申込方法 1月10日(金)から電話で厚別保健センターへ(先着順)。

### ■いきいき生活体験講座

♪参加者募集

▽日時・内容 左表の通り。

▽定員 25人。

▽参加費 無料。

| 月 日   | 時 間        | 内 容                     | 場 所      |
|---|------------|-------------------------|----------|
| 2/21(金)   | 午後1時～3時30分 | ウォーキング、ストレッチ、グループワークなど  | 厚別区体育館   |
| 2/28(金)   |            | 休養・リラクゼーション実技、ストレッチ体験など | 厚別保健センター |
| ▷対 象 おおむね40歳～60歳の方で、2日間とも参加できる方。<br>▷申込方法 1月15日(水)から、電話で厚別保健センターへ(先着順)。 |            |                         |          |

### 国民健康保険から

#### ■保険料の減免

病気や失業などにより14年中の収入が大幅に減少し、保険料の支払いが困難になった方は、申請により減免になる場合がありますので、ご相談ください。

#### ■夜間納付相談

保険料の納付が困難なときは、必ずご相談ください。日中來庁できない方のために、夜間納付相談も行っています。

▽日時 1月9日(木)、23日(木)の午後6時～8時。

▽場所 厚別区役所1階9番窓口(庁舎東側の通用口からお入りください)。

詳細 保険年金課  
(895) 2400内線 395～397

### 新春囲碁・将棋大会

♪参加者募集

日ごろ鍛えた腕前を、ぜひ試してみませんか。小・中学生大歓迎。

▽日時 2月1日(土)午前9時45分～午後4時(午前9時集合)。

▽会場 厚別区民センター2階区民ホール。

▽競技方法 囲碁・将棋とも各クラスごとのトーナメント戦(予選2回戦1勝通過)。

▽定員 囲碁60人、将棋60人。

▽参加費 無料。

▽申込方法 1月9日(木)午後1時から電話または直接、厚別区民センターへ(先着順)。

▽その他 昼食は各自でご用意ください。

申込先詳細 厚別区民センター  
| 運営委員会事務局  
(894) 1581

### 厚別南地区センターから

■冬休み子どもマジック教室

♪参加者募集



▽日時 1月17日(金)午後1時30分～3時30分。

▽対象・定員 小学生、15人。

▽申込方法 1月11日(土)の午前9時～午後5時に、電話で厚別南地区センターへ(先着順)。

▽参加費 200円。

▽納入方法 1月14日(火)午前9時～午後4時に、厚別南地区センターで納入してください。

## 廣 告 欄