

お知らせの見方

記号 ☎…電話 FAX…ファクス E…Eメール 先着…先着順 抽選…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

四軒2の6身体障害者福祉センター(内)へ直接。
【詳細】 障害者スポーツ振興協会 ☎(641) 8853、FAX(641) 8966

市民交流ダンスパーティー

視力に障害のある方と健常者とのダンス交流会です。
日時 6月15日(日)午後1時〜3時30分。

会場 身体障害者福祉センター(西区二十四軒2の6)。
【詳細】 視覚障害者福祉協会 ☎(644) 8310、FAX(644) 2900

札幌市社会福祉大会

内容 ①表彰式 社会福祉功労者。②桂小金治さんの講演。
日時・会場 7月3日(木)午後1時〜4時。市民会館(中央区北1西1)。
【詳細】 社会福祉協議会 ☎(614) 3345

在宅福祉サービス協会

協力員登録説明会・研修会

高齢者・障害者への家事援助などを行う協力員(有償ボランティア)登録のための説明会・研修会。活動への謝礼は1時間700円程度(交通費は実費支給)です。
日時 ①6月19日(木)、②7月14日(月)。説明会は午前9時30分〜正午。研修会(登録者のみ)は午後1時〜5時。
会場・定員 在宅福祉サービス

協会(リンケージプラザ内/14階)。各80人。
年会費 ①は千円、②は900円(来年3月までの分。登録者のみ当日納入)。
申込 6月11日(水)から電話(先着) **【詳細】** 在宅福祉サービス協会 ☎(272) 4440

■運動指導教室

①中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)

種目	曜日	開始時間	定員
たのしくフィットネス	火	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	火	午後1時	各50人
	水	午後2時10分	
ボディコンバット	火	午後7時	45人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	水	午前9時50分	45人
ダンベル&ストレッチ	水	午後1時	45人
腰痛体操(現在痛みのない方)	木	午前9時50分	40人
ステップ・エクササイズ	木	午前11時	各45人
	土		
ボディバンプ	木	午後7時	40人
らくらくステップ	金	午前9時50分	45人
段々貯筋術	金	午後1時	35人
ボクシングエクササイズ	金	午後7時	45人
健美操	土	午前9時50分	50人
ジャザサイズ	土	午後1時	45人

②東健康づくりセンター会場(東区北10東7)

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

③西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)

種目	曜日	開始時間	定員
いきいき健康体操	火	午前9時50分	45人
たのしくフィットネス	火	午後1時	45人
ボクシングエクササイズ	火	午後7時	45人
健美操	水	午前9時50分	45人
シェイプアップ体操	水	午前11時	45人
ステップ・エクササイズ	水	午後7時	各45人
	金	午前11時	
らくらくステップ(おむね55歳以上)	木	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	木	午後1時	50人
ヒップホップ	木	午後2時10分	45人
ボディバンプ	木	午後7時	40人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	金	午前9時50分	45人
ジャザサイズ	金	午後7時	45人
ほのほの気功	土	午前9時50分	45人
シェイプアップサーキット	土	午前11時	40人
十二式太極拳	土	午後1時	50人

※①②の申し込みは中央健康づくりセンターへ
 ③の申し込みは西健康づくりセンターへ

対象は母子家庭の母と寡婦(以前母子家庭の母だった方)。
【①エクセル3級検定講座】
日時 ①7月14日(月)〜10月30日(木)の月・木曜午後1時30分〜4時。②7月22日(火)〜10月31日(金)の火・金曜午後6時15分〜8時45分。各全27回。
対象 ワープロ経験者各20人。
費用 各3千150円。
【②エクセル2級検定講座】
日時 7月14日(月)〜11月13日(木)の月・木曜午後6時15分〜8時45分。全31回。
対象・費用 パソコン3級資格のある方20人。3千625円。
【①②の申込】 6月11日(水)、12日(木)に市母子寡婦福祉センター(社会福祉総合センター内/14階)か区役所の保健福祉サービス課へ直接。(抽選)
【詳細】 市母子寡婦福祉センター ☎(631) 3270



健康

運動指導教室

開講期間 7月上旬〜9月下旬。いずれも週1回1時間。全11回。
内容 左表の通り。
費用 6千600円。
申込 はがきの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14日

時45分。全31回。
対象・費用 パソコン3級資格のある方20人。3千625円。
【①②の申込】 6月11日(水)、12日(木)に市母子寡婦福祉センター(社会福祉総合センター内/14階)か区役所の保健福祉サービス課へ直接。(抽選)
【詳細】 市母子寡婦福祉センター ☎(631) 3270

呼吸リハビリ教室

日時 6月30日(月)午後1時30分〜4時。
会場 市役所12階会議室。
対象 呼吸不全の患者と家族。
【詳細】 地域保健課 ☎(211) 2306

家庭医学講座

個人相談コーナーもあり。
テーマ 性感染症の最近の動向
日時 6月28日(土)午後1時30分。

夜間エイズ検査

内容 無料の匿名検査(結果は1週間後)と相談。
日時・**会場** 6月17日(火)午後6時〜8時。中央保健センター(中央区南3西11)。
申込 事前に電話。
【詳細】 障害福祉課 ☎(211) 2936

精神療養講座

テーマ 思春期における精神疾患について。
日時・**会場** 6月21日(土)午後2時〜4時。社会福祉総合センター(14階)。
【詳細】 地域保健課 ☎(211) 2306

会場 札幌市医師会館(中央区大通西19)。