

今月は市・道民税(個人)を納める月です

### 高脂血症予防教室

運動実技や調理実習などの体験学習を通して、高脂血症を予防する生活習慣について学びます。

◆日程 左表の通り(全3回)。

実施日	時間	会場	内容
6月27日(金)	午前10時～11時50分	区民センター 2階視聴覚室	講話・リズム体操
7月1日(火)	午前9時30分～正午	区民センター 2階調理実習室	講話・調理実習
7月10日(木)	午前10時～11時50分	区民センター 2階大ホール	講話・屋外ウォーキング

◆対象 平岸・南平岸・中の島・豊平・美園にお住まいの40～65歳の方で、総コレステロール値が220mg/dl以上、または中性脂肪値が150mg/dl以上(空腹時)の、運動可能な方。  
◆定員・費用 25人。無料。  
◆持ち物 健康手帳(お持ちの方のみ)、室内運動靴(1・3講目)、エプロン・三角巾(2講目)。  
◆申込方法 6月11日(水)～

19日(木)に、電話で左記へお申し込みください。先着順。(申込先・詳細)保健センター 地域保健課健康推進係 内線518・526

### 機能訓練

身体に障害のある方の健康づくりのため、通所で運動や創作活動を行います。  
◆内容 ①転倒予防、体力増進などを目的とした体操。②手工芸、レクリエーションおよびスポーツなど。

◆対象 市内に居住する40歳以上の在宅療養者(病院の通院リハビリや、介護保険の通所サービスを受けている方は、利用できません)。

◆実施回数 週2回各2時間。  
◆実施機関 特別養護老人ホーム幸栄の里(月寒西2条5丁目1-2)。  
◆定員・費用 若干名。無料。

### 地域健康づくり サポーター研修

健康学習や運動実践などを通して、自分自身や地域での健康づくりに必要なことを学びます。受講後は地域健康づくりサポーターの仲間とともに地域での活動を進めます。

◆申込先・詳細)保健センター 地域保健課健康推進係 内線527

◆日程 左表の通り。

実施日	時間	会場	内容
6月24日(火)	午後1時15分～3時30分	保健センター2階講堂	講演「(仮)豊平区再発見～ウォーキングマップ見直しの視点から～」 地区別交流会
7月8日(火)	午前10時～午後1時	区内ウォーキングコース	ウォーキングマップの見直し、ウォーキング地区別交流会
7月24日(木)	午後1時15分～3時30分	区民センター 3階第1・2会議室 2階大ホール	実践報告「地域における健康づくり」 地区別交流会 運動実技「室内ウォーキング、リズム体操」
9月29日(月)	午後1時15分～3時30分	保健センター2階講堂	講演「(仮)健康づくりとまちづくり」 地区別交流会

◆対象 区内にお住まいの方。  
◆定員・費用 15人。無料。  
◆申込方法 6月11日(水)～18日(水)に、電話で左記へお申し込みください。先着順。(申込先・詳細)保健センター 地域保健課健康推進係 内線500・530

### 在宅ボランティア 養成講座

在宅でのボランティアに必要な知識・技術を習得するための講座です。

◆内容 ボランティアの心構え、訪問介護に関する講義など(訪問介護員養成研修3級課程)。  
◆日程 6月19日(木)～7月25日(金)の期間で、講義8回、施設実習1回の全9回。午前9時～午後5時。

◆会場 区民センターほか。  
◆対象 全日程の受講が可能で、講座終了後、定期的に在宅ボランティアとして活動できる区内在住の方。

◆定員・費用 30人。3千400円(テキスト代)。  
◆申込方法 6月11日(水)～18日(水)に、左記へ電話か窓口でお申し込みください。定員を超えた場合は抽選します。(申込先・詳細)区社会福祉協議会(区民センター内) ☎(815)2940

### 西岡図書館から

◆たのしいお話の会(幼児・小学生) 6月11日・18日・25日、7月2日・9日のいずれ

も水曜日。午後3時～3時30分。  
◆子どもとともに本を楽しむ会(幼児・小学生) 7月2日(水)。午前11時～11時30分。(詳細)西岡図書館

### 学校プール一般開放

◆期間 7月5日～8月31日の土・日曜日。実施日は各校で異なります。  
◆利用時間 午前10時～正午、午後1時～3時。

◆開放校 区内小学校。  
◆対象 小学生(泳げない児童の保護者の付き添い可)と、付き添いのいる幼児。

◆その他 天候や工事などにより開放を中止する場合があります。  
(詳細)スポーツ振興事業団施設課 ☎(530)5905

### 区民センター図書室 休室のお知らせ

区民センターの図書室は、図書特別整理のため、一時休室します。休室期間中の本の返却は、区民センター1階ロビーの「返却ポスト」をご利用ください。  
◆休室期間 6月11日(水)～20日(金)。(詳細)区民センター図書室 ☎(811)1030