

西区体育館・温水プールから



▽親睦バドミントン大会

日時 10月26日(日)午前9時～午後5時(選手受付8時45分)。

会場 西区体育館・温水プール(発寒5-8)。

対象 西区にお住まいの方、西区内のサークルに加入している方、当館スポーツ講習会受講経験者、当館を利用している方。学生は不可。

種目 ダブルス戦。①男子

A(競技経験者およびバドミントン歴8年以上) ②男子B(バドミントン歴3年以上8年未満) ③男子C

(バドミントン歴3年未満) ④女子A(競技経験者) ⑤女子B(バドミントン歴5年以上) ⑥女子C

(バドミントン歴2年以上)

■西区体育館スポーツ教室

対象	講習名	時間帯	期間・曜日・回数	定員	受講料
一般	卓球	入門	10月8日～12月10日 の水曜。全10回	各15人	5,600円 (4,500円)
		初級			6,100円 (4,800円)
	バドミントン	入門		15人	5,600円 (4,500円)
		初級			6,100円 (4,800円)
女性	さわやか健康体操	午前10時～正午	10月15日～12月17日 の水曜。全10回	各30人	5,100円 (4,100円)
	リズム健康体操				
	からだにやさしい健康体操	午後1時～2時30分			

※受講料のほかに毎回施設利用料が必要。受講料の()内は、高齢(65歳以上)の方および身体に障がいのある方の料金。定員に満たない場合は、中止することがあります。

5年未満) ⑦女子D(バドミントン歴2年未満) ※ペアの合計年齢が110歳以上の場合は1ランク下げることができません。

費用 1チーム(2人)、2千600円(消費税・保険料込み)。

申込 9月16日(火)～28日(日)、午前9時～午後5時に申込用紙に参加料を添えて直接来館してください。

※当日の申し込みはできません。前年度の優勝者は、1ランク上で(Aランク優

勝者はペアを代えて) お申し込みください。

▽スポーツ教室

内容 左表のとおり。

申込 9月17日(水)～19日(金)、午前9時～午後5時に直接来館するか電話で定員を超えた場合、9月20日(土)午後2時から公開抽選。抽選に來られない方は電話で結果を確認してください。

【申込先・詳細】西区体育館・温水プール(発寒5-8) TEL (662) 2149

ヘルシーダイエット料理教室

正しいダイエットができる料理教室です。栄養についての講話と料理実習を行います。

日時 9月25日(木)か26日(金)のいずれか1日。午前9時30分～午後1時。

会場 西健康づくりセンター(八軒1西1)

定員・費用 各10人。千200円。

申込 9月16日(火)～19日(金)に電話で。先着順。

【申込先・詳細】中央健康づくりセンター TEL (562) 8700

西保健センターから

▽ストップ・スモークング！あなたのチャレンジをお手伝い！



無理なく行える禁煙の方

法を個別にアドバイス。スケジュール ①初回・保健センターでの相談(30分程度)。②チャレンジ期間・電話などによる相談(随時)。③3カ月後・保健センターでの相談(30分程度)。

対象 禁煙を希望する方で、3カ月間に2回程度保健センターに來所できる方。

定員・費用 10人。無料。

申込 9月16日(火)～26日(金)の午前9時～午後5時に電話で。多数時抽選。

▽西区家族みんなの健康フェア



内容 ①講演 「脳の若さを保つために」笑いと健康(午前10時～正午) 講師・国立療養所西札幌病院地域医療連携室長伊藤一輔先生 ②各種相談コーナー(歯科ドック・薬・食生活・介