

西保健センターから

▽一日体験教室
〜運動しなくっちゃ〜



運動不足と分かっているけど、なかなか運動できないという方にお薦めです。
内容 リズム体操、簡単ストレッチなど。

日時 11月21日(金)午後1時30分〜3時(受け付けは午後1時から)。

会場 西区民センター(琴似2-7)。

対象 40〜69歳の、これから運動を始めたい方。

費用・申込 無料。不要。持ち物 運動できる服装・靴、タオルなど。

▽プレママ・クッキング
参加者募集

内容 ①講話「バランスのとれた食生活〜ここで差がつく!ヘルシーライフ」。

②調理実習「とつても簡単プレママらくらくレシピ」。

③試食・交流。

日時 11月26日(水)午後1時30分〜3時35分。

会場 西区民センター2階料理実習室(琴似2-7)。

対象 西区にお住まいの初妊婦の方。

定員・費用 20人。無料。申込 11月11日(火)から電話で。先着順。

持ち物 エプロン、三角きん、筆記用具。

▽市民健康講座

内容 糖尿病予防講座〜もしかして糖尿病予備軍?講師 医師・藤屋秀一さん。

日時 11月19日(水)午後1時30分〜3時。

会場 西保健センター(琴似2-7)。

費用・申込 無料。不要。

▽乳児10カ月健康相談時の絵本の読み聞かせ



ボランティアによる絵本の読み聞かせです。

日時 毎月第3木曜日。

会場 西保健センター(琴似2-7)。

対象 乳児10カ月健康相談に来所された方。

費用・申込 無料。不要。
【申込先・詳細】西保健センター TEL(621)4241

▽西野地区健康講座

内容 運動実技、ストレッチ体操。

日時 11月14日(金)午前10時〜正午。

会場 昭和会館(西野6-3)。

対象 西野、福井、平和、小別沢周辺にお住まいの方。

費用・申込 無料。不要。
【詳細】西野連絡所TEL(663)0360、西野連合町内会衛生部長(佐藤さん宅)TEL(664)3939、昭和連合町内会衛生部長(桂下さん宅)TEL(666)5430。

はっさむ地区センターから

▽特別講座

内容 下表の通り。

申込 11月11日(火)〜14日(金)午前9時〜午後5時に電話で。先着順。

※受講料・教材費は11月18日(火)〜21日(金)午前9時〜午後5時に納入してください。

【申込先・詳細】はっさむ地区センター(発寒10-4)TEL(662)8411

■はっさむ地区センター特別講座

講座名	日時	定員	受講料(教材費を含む)
おせち料理・Aコース (初めて受講される方)	12月2日(火) 午前9時30分〜午後0時30分	各12人	各 2,400円
おせち料理・Bコース (原則として受講経験のある方)	12月3日(水) 午前9時30分〜午後0時30分		
手打ちそばと つゆの作り方	12月2日(火) 午後6時〜9時		1,450円



夜間納税相談窓口の開設について

市税の納付はお済みですか。平日の日中に時間のとれない方への納税相談窓口を下記の日程で開設します。この機会をぜひご利用ください。

▽日時 11月25日(火)〜28日(金)。午後8時まで。

▽会場 西区役所(琴似2-7)2階納税課⑥番窓口(庁舎裏側職員通用口からお入りください)。

▽その他 来庁される際には、納税通知書、督促状または催告書のいずれかをお持ちください。

【詳細】西区納税課 TEL641-2400

