

つどいむ一般開放

種目テニス、フットサル、バドミントン、ゲートボールほか。

■中央体育館スポーツ教室

種目	日時	対象	受講料	申込
スポーツ吹き矢体験講習会	11月29日(土) 午後3時～5時	18歳以上の方 20人	保険料10円	11月17日(月)～23日(祝)
マンツーマン卓球教室	12月4日(木)、18日(木)。①午後6時、②7時、③8時。 1回45分	各1人	1,700円(65歳以上1,400円)	11月13日(木)～16日(日)。16日以降空きがあれば随時受け付け。
いきいきフラダンス	来年1月9日～3月12日の金曜午後2時45分～4時15分。全10回	成人の初心者 30人	5,100円(65歳以上4,100円)	12月4日(木)～7日(日)
ストレッチヨガ	来年1月12日～3月29日の月曜午前10時～11時30分。全10回	満16歳以上の初心者30人	5,100円	11月24日(木)～27日(木)
ソフトヒップホップダンス	来年1月12日～3月29日の月曜午後7時～8時30分。全10回	満16歳以上の初心者30人	5,100円	11月29日(土)～12月2日(火)

日時11月18日(火)午前9時～午後9時。

利用料一般390円、高校生230円、65歳以上130円(高校生、高齢者は証明書持参)。

※11月17日(月)は屋内施設の利用ができません。

【詳細】 つどいむ (東区栄町885) ☎(784)2106

中央体育館スポーツ教室

内容上表の通り。
申込期間内の午前9時～午後8時に中央体育館へ電話(抽選)※施設利用料が毎回別途必要。

【詳細】 中央体育館(中央区大通東5) ☎(251)1815

月寒体育館の新装オープン

スケートリンクが通年利用できます。

利用開始日12月1日(月)。11月30日(日)は無料開放。

所在地豊平区月寒東1の8。
【詳細】 スポーツ事業課 ☎(211)3045



健康

家庭医学講座

講演終了後、個人相談コーナーを設けます。

テーマ 中高年のひざの痛み。
日時11月22日(土)午後1時30分～3時30分。

会場札幌市医師会館(中央区大通西19)。

【詳細】 地域保健課 ☎(211)2306

重症急性呼吸器症候群

SARS(重症急性呼吸器症候群)は、この冬、再び流行する恐れがあります。

SARSの流行地域に旅行した後、38度以上の発熱やせき、呼吸困難などの症状がある方は、特定のSARS対応病院で診察を受けるため、事前に

保健所か保健センターへ連絡を。症状が似ているため、SARSに感染している人がインフルエンザと誤認して感染を拡大させてしまう恐れがあります。インフルエンザの予防にも注意しましょう。

【インフルエンザ予防方法】
手洗いやうがいを励行する。部屋の乾燥を防ぎ、定期的に換気を行う。十分な休息を取り、抵抗力を付ける。ワクチンを接種する。

【詳細】 保健管理課 ☎(622)5151、区役所(16) ☎(711)3211、南区東区は ☎(711)3211、南区は ☎(581)5211の地域保健課

市民シンポジウム

内容 神経症を乗り切る。
日時・会場 11月29日(土)午後1時～4時。社会福祉総合センター(16)。

【詳細】 精神保健福祉センター ☎(622)2561

介護予防筋力トレーニング

健診後、トレーニンングで身体機能の回復を図ります。

日時・会場 12月9日(火)～来年3月23日(火)の火・金曜か、12月10日(水)～来年3月27日(土)の水・土曜。いずれも午前10時～11時30分と午後1時30分～3時の2コース。各至28回。中央健康づくりセンター(中央区南3西11)。

対象・費用 日常生活上の基本的動作の一部が困難で、次のいずれかに該当する65歳以上の方。①要支援・要介護Ⅰ・Ⅱ。②脳卒中等で身体上に軽度の障がいが残っている。③最大歩行速度が毎分80歩未満。各コース8人。3千円。

説明会 11月25日(火)午後2時。22日(土)までに電話で申し込み。申込説明会終了後に受け付け。

【抽選】 申込先・詳細 中央健康づくりセンター ☎(562)8700

広告欄

暮らし

スポーツ

健康