

申込事前にエイズ専用電話①(552)8120②(723)8120で予約。

【詳細】保健管理課☎(622)5151

運動指導教室

期間 1月上旬～3月下旬。週1回1時間。全11回。

内容 下表の通り。

費用 6千600円。

申込はがきに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、12月13日(土)(必着)までに①②は中央健康づくりセンター☎(〒060)0063中央区南3西11)へ、③は西健康づくりセンター☎(〒063)0841西区八軒1西1)へ送付。
 抽選。直接も可(13日(土)午後5時まで)。はがき1枚に1人1教室。

■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 午後1時	45人
二十四式太極拳	水	午後2時10分	各50人
ボディコンバット	火	午後7時	各45人
シルバーエクササイズ(60歳以上)	水	午前9時50分	
ダンベル&ストレッチ	水	午後1時	
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	土	午前11時	各45人
ボディパンプ	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		35人
シンプルージャザサイズ(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	各45人
たのしくフィットネス		午後1時	
ボクシングエクササイズ		午後7時	
健美操	水	午前9時50分	50人
シェイプアップ体操		午後7時	
ステップエクササイズ	金	午前11時	各45人
らくらくステップ(おおむね55歳以上対象)	木	午前9時50分	50人
二十四式太極拳		午後1時	
ヒップホップ		午後2時10分	
ボディパンプ	金	午後7時	40人
シルバーエクササイズ(60歳以上対象)		午後7時	
ジャザサイズ	金	午前9時50分	各45人
ほのほの気功		午後7時	
シェイプアップサーキット	土	午前9時50分	40人
十二式太極拳		午後1時	

生活にお困りの方へ

生活費や医療費などに困っている方に、一定の基準に従って最低限度の生活を保障し、自立に向けて援助する制度が生活保護です。区役所の保護課にご相談ください。

【詳細】区役所(17)の保護課

中央健康づくりセンター健診

△①女性のフレッシュ健診▽

※申込①は12月11日(木)、②は

内容 骨粗しょう症検診と健康診断の同時受診。

日時 12月16日以降の火曜午前8時45分～正午。

対象 18～39歳の女性1日10人。

費用 2千円。

△②骨粗しょう症検診▽

日時 12月16日以降の火曜午後1時～2時。

対象 40歳以上の女性1日20人。

費用 千円。

※申込①は12月11日(木)、②は

12日(金)から電話。(先着)。ホームページ <http://www.sapporo-ipc.com/webreach>からの申し込みも可。

【申込先・詳細】中央健康づくりセンター(中央区南3西11)☎(562)8700

高齢者・障がい者の住宅リフォーム資金融資

対象 市内の住宅でバリアフリー化などの工事をする55歳以

上か障がいのある方。またはこれらの方の親か子。

限度額・利率 無落雪屋根などへの改造 400万円、無落雪屋根への改造を含まない場合 300万円。いずれも無利子。

申込期限 1月30日(金)。

※申し込み資格、融資条件など詳しくはお問い合わせください。

【詳細】住宅課民間住宅相談係☎(211)2832

広告欄

暮らし

保険・年金

福祉・健康