

西区体育館・温水プールから

▽スポーツ教室

内容 左表参照。
申込 1月29日(木)～2月1日(日)午前9時～午後5時。直接来館するか電話で定員を超えた場合、2月2日(月)午後2時から公開抽選。抽選に来られない方は電話で結果を確認してください。

対象	教室名	時間帯	期間・曜日・回数	定員	受講料	
一般	卓球	中級	午前10時～正午	2月17日～3月18日 火、木曜日 全10回	30人	7,000円 (5,600円)
	テニス	初中級	午後0時30分～2時20分	2月20日～3月23日 火、金曜日 全10回	各10人	8,900円 (7,100円)
		中級	午後2時20分～4時10分			

※受講料のほかに毎回施設利用料390円(高齢者130円)が必要。費用の()内は、高齢者(65歳以上)および身体に障がいのある方の料金。テニスの初中級、中級は前回(平成15年度第6期)未受講の方優先。定員に満たない場合は、中止することがあります。

▽西区体育館卓球親睦大会

日時 2月13日(金)午前9時～午後5時(選手受け付け8時45分)。
会場 西区体育館・温水プール(発寒5-8)。
対象 西区在住の方か西区体育館を利用されている方、西区内サークル加入者、同体育館のスポーツ講習会受講経験者。
種目 ①団体戦Ⅱ男女混成可(男性は2人以内)。試合は4単1複。同試合に単複両方の出場はできません。1チーム6人以上8人以下。
②シングル戦Ⅱ初心者(卓球歴2年未満の方)。熟年の部(原則・男性6歳以上、女性55歳以上の方)。
費用 団体戦1チーム3千500円。個人戦1人600円。
申込 1月13日(火)～18日(日)、午前9時～午後5時。参加申込書に必要事項を記入し費用を添えて直接来館してください。

山の手図書館から

①子ども映画会
日時 2月5日(木)午後3時30分～4時。
内容 プーサンとはちみつ(ほか)。
②絵本の読み聞かせ会
日時 1月13日(火)、2月3日(火)、10日(火)。いずれも午後3時～3時30分。
◎休館のお知らせ
1月15日(木)～27日(火)まで、図書特別整理のため休館します。
【詳細】山の手図書館(山の手4-2) TEL(64)68222

西保健センターから

▽講演会「児童虐待の発見とその経緯…そして治療」
内容 社会的問題になってくる児童虐待の原因と予防について考えます。
講師 医師・太田耕平さん。
日時 1月20日(火)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。
【詳細】西区児童虐待予防・防止ネットワーク会議事務局(西区地域保健課)TEL(621)4241

▽健康づくりサポーター養成研修「あなたとわたしの健康づくり教室」

内容 健康づくりの講話、ダンベル体操、ヘルシークッキング(実習と試食)、生活習慣病の予防。
日時 ①1月23日(金)②28日(水)③2月12日(木)④24日(火)⑤25日(水)。いずれも午後1時30分～3時30分。5回で1コース。
会場 ①⑤西保健センター(琴似2-7)、②④西区民センター(琴似2-7)、③西健康づくりセンター(八軒1西1)。
対象 健康づくりに関心のある40歳以上の方。
定員・費用 40人。無料。
申込 1月13日(火)～19日(月)。午前8時45分～午後5時15分に電話で。先着順。
▽胃がん・大腸がん検診
本年度未受診の方のため検診日を設けました。
日時 1月23日(金)、26日(月)、28日(水)、30日(金)。午前8時45分～10時に受け付け。検診は午前中で終了。
会場 西保健センター(琴似2-7)。
費用 右下表参照。ただし、70歳以上の方または65歳～

■がん検診料金表

	40歳以上	39歳以下
胃がん・大腸がん検診(セット)	800円	7,830円
胃がん検診のみ	500円	5,200円
大腸がん検診のみ	600円	2,630円

69歳の老人医療受給者、40歳以上の方で生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は無料(受診の際に受給者証または証明書をお持ちください)。
申込 1月16日(金)までに電話で予約。

▽「実践！エコクッキング教室」～環境と健康に配慮した食事の調理実習～

内容 講話と調理実習。
講師 料理研究家・佐藤淳子さん。
日時 1月29日(木)午前10時～正午。
会場 西区民センター(琴似2-7)。
対象 西区在住の方。
定員・費用 20人。無料。