

●屯田地区センター第1期講座

講座名	開講日	時間	定員(人)	受講料(円)	教材費(円)
パソコン (ワード初級)	6月1日(火)～4日(金)	午前9時30分 ～午後0時30分	各20	各3,400	各1,000
パソコン (ワード応用)*		午後1時30分 ～4時30分			
パソコン (Excel初級)*		午後5時30分 ～8時30分			
楽しいピース 織り講習会	5月14日(金)、21日(金)、 28日(金)	午前10時～正午	15	1,800	2,000

*マウス操作・文字入力のできる方が対象です。

◆第1期講座(左表)
対象 15歳以上(中学生・高校生を除く)で、区内にお住まいか、勤務先のある方
申込・詳細 4月14日(水)午前10時～、受講料を用意の上、同センターへ(電話不可・先着順。午前9時30分から整理券を配布。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選)。教材費は開講初日に納めてください。

屯田地区センター

●北区体育館5月開講講習会

対象	種目	時間	開講日	曜日	回数	定員(人)	受講料(円)	申込日
一般 (16歳以上)	バドミントン	初心者 午前9時～11時	5月14日	月・金	各8	各30	4,500 [3,600]	4月24日(土) ～26日(月)
		ステップアップ 午前11時～午後1時					5,600 [4,500]	
少年少女 (小3～6)	バドミントン	午後4時15分～6時	5月11日	火・木	20		4,100	4月25日(日) ～27日(火)

◆5月開講講習会(左表)
それぞれの申込日の午前9時～午後8時に同体育館へ(電話可・抽選)。なお、受講料のほかに毎回施設利用料がかかります(中学生以下は無料)。また、65歳以上の方や障がいのある方の受講料は「」内の金額になりますので、納入時に証明できるものをお持ちください。
詳細 同体育館

北区体育館

◆児童会館をご利用ください◆

区内の児童会館では、さまざまな行事を行います。また、子育て中の親子と地域の人と楽しく交流できる子育てサロンや、留守家庭の児童が対象の児童クラブが開設されている児童会館もあります。幼児は保護者同伴でご利用ください。

詳細 各児童会館

児童会館名	所在地	電話番号
幌北児童会館	北17西6	727-6225
エルムの森児童会館	北27西12	737-3974
麻生児童会館	北39西5	757-0185
新川児童会館	新川4-11	764-3664
新川中央児童会館	新川3-3	762-8433
新琴似児童会館	新琴似11-7	761-7501
新琴似西児童会館	新琴似9-13	762-6632
光陽児童会館	新琴似6-12	765-6141
屯田児童会館	屯田5-6	772-7130
太平児童会館	太平8-7	771-6324
篠路児童会館	篠路4-9	772-9292
篠路西児童会館	篠路6-4	771-2191
上篠路児童会館	百合が原9	774-2050
あいの里児童会館	あいの里1-3	778-3755
あいの里ひがし児童会館	あいの里3-7	778-2358

◆介護予防ビデオの貸し出し◆

高齢社会を迎え、健康で生き生きとした生活を送るために、区内のすこやか倶楽部や老人クラブの活動、介護の相談窓口などを紹介するビデオを制作しました。視聴をご希望される方に、無料で貸し出します。



- 内容
- ・寝たきりの原因と介護予防
 - ・生活習慣病予防、転倒予防、痴呆予防のポイント
 - ・家でできる簡単な転倒予防に役立つ体操
 - ・介護予防に関する社会資源 など

詳細 保健福祉サービス課保健福祉二係 ☎北区役所内線339・366

◆北保健センターおすすめランチのお知らせ◆

カルシウムや食物繊維などがたくさん入った北保健センターおすすめランチが、4月以降の毎月第3週目に札幌サンプラザレストラン(北24西5)のランチメニューに登場します。このランチは健康に配慮されており、1食分の栄養成分も表示されています。外食の際のメニュー選びや毎日の食事作りの参考にしてみたいはいかがでしょうか。

4月19日(月)～25日(日)のメニューは、「野菜たっぷりランチ」です。

五目ごはん、みそ汁、蒸し茄子の鶏そぼろあんかけ、ポイルサラダ、茶碗蒸し



詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター

※各施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。