

お知らせの見方

記号 ☎…電話 FAX…ファクス E…Eメール 先着順 抽選…多数時抽選
 特に記載がないもの 無料(ただし入館料が必要な施設あり)、直接会場へ

前8時～午後5時。
会場小樽ドリームビーチ(小樽市銭函3)。
対象水上安全救助員適任証か水上安全法救助員プール認定証をお持ちの18歳以上30人。
費用千500円。
申込7月5日(月)～12日(月)に直接。(先着)
申込先・詳細日赤札幌市地区本部(市役所内/17階)☎(211)3339
ハチ駆除費の一部を補助
 市内の一般住宅およびその敷地内にできたハチの巣を、市の指定業者に依頼して駆除した場合、1カ所につき5千円を補助します。
補助期間11月30日(火)まで。
詳細区役所の地域保健課(17階、ただし東区は☎(711)3211、南区は☎(581)5211)
ワーキング・マタニティ・スクール
内容妊娠中の健康管理、交流会、保育園情報の提供ほか。
日時・会場7月10日(土)午後1時～3時30分。社会福祉総合センター(17階)。(17階)
対象働しながら出産・育児を希望する初妊婦とその配偶者
申込7月8日(木)までに母子衛生研究会☎(521)2426に電話。
詳細地域保健課☎(211)2306



健康

呼吸リハビリ教室

日時・会場7月1日(木)午後1時30分～4時。WEST19(中央区大通西19)。
対象呼吸機能に障がいのある方とその家族80人。
申込6月11日(金)から北海道難病連☎(512)32333へ電話。(先着)
詳細地域保健課☎(211)2306

運動指導教室

内容左表の通り。
開講期間7月上旬～9月下旬。いずれも週1回1時間全11回。
費用6千600円。
申込はがきに上欄必要事項と

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 | 45人 |
| 二十四式太極拳 | 火 | 午後1時 | 各50人 |
| | 水 | 午後2時10分 | |
| ボディコンバット | 火 | 午後7時 | 45人 |
| シルバーエクササイズ(60歳以上) | 水 | 午前9時50分 | 45人 |
| ダンベル&ストレッチ | 水 | 午後1時 | 45人 |
| | 木 | 午後1時 | |
| ステップエクササイズ | 土 | 午前11時 | 各45人 |
| | 木 | 午後7時 | |
| 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 |
|------------|----|---------|------|
| 健美操 | 木 | 午前9時50分 | 各40人 |
| ダンベル&ストレッチ | 木 | 午前11時 | |

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 | | 午前11時 | |
| ステップエクササイズ | 水 | 午後7時 | 各45人 |
| | 金 | 午前11時 | |
| らくらくステップ(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 | |
| シルバーエクササイズ(60歳以上) | 金 | 午前9時50分 | 各45人 |
| ヒップホップ | | 午後1時 | |
| ジャザサイズ | | 午後7時 | |
| ほのぼの気功 | 土 | 午前9時50分 | 40人 |
| シェイプアップサーキット | | 午前11時 | |
| 十二式太極拳 | | 午後1時 | |

市精神科救急情報センターを開設

精神疾患に関する緊急相談を受け、必要に応じて精神科当番病院との調整や情報提供を行う電話対応窓口を6月1日(火)から開設します。
電話番号☎(204)6010。開設時間は、平日午後5時～翌朝9時、土・日曜、祝・休日は午前9時～翌朝9時。
詳細障がい福祉課☎(211)2

精神衛生談話会

テーマ人生の第2ステージを楽しむ。
日時・会場6月24日(木)午後6時～8時。WEST19(中央区大通西19)。
詳細精神保健福祉センター☎(622)0556

やさしい精神保健講座

936か精神保健福祉センター☎(622)0556
日時・会場7月1日～8月5日の木曜午後6時30分～8時30分。全6回。WEST19(中央区大通西19)。
対象・費用15歳以上40人。3千円。
申込6月7日(月)から区役所などで配布する申込書を22日(火)(消印有効)までに送付。(抽選)

広告欄