

06 運動指導教室

内容下表の通り。

開講期間10月～12月。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

生年月日、会場名を記入し、9月13日(月)(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)はがき1枚につき1人1教室。

①中央健康づくりセンター(〒060-0063中央区南3西11)へ、②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)はがき1枚につき1人1教室。

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)はがき1枚につき1人1教室。

④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)はがき1枚につき1人1教室。

⑤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)はがき1枚につき1人1教室。

⑥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)はがき1枚につき1人1教室。

⑦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)はがき1枚につき1人1教室。

⑧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)はがき1枚につき1人1教室。

⑨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)はがき1枚につき1人1教室。

⑩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)はがき1枚につき1人1教室。

⑪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)はがき1枚につき1人1教室。

⑫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)はがき1枚につき1人1教室。

⑬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)はがき1枚につき1人1教室。

⑭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)はがき1枚につき1人1教室。

⑮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)はがき1枚につき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	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
ボディバンプ	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	火	午後1時	
ボクシングエクササイズ	火	午後7時	50人
健美操	水	午前9時50分	各45人
シェイプアップ体操	水	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(概ね55歳以上対象)	木	午前9時50分	各45人
二十四式太極拳	木	午後1時	
シルバーエクササイズ(60歳以上対象)	金	午前9時50分	各45人
ヒップホップ	金	午後1時	
ジャザサイズ	金	午後7時	各45人
ほのほの気功	土	午前9時50分	
シェイプアップサーキット	土	午前11時	40人
十二式太極拳	土	午後1時	50人

風しんの予防接種

風しんは、発疹、発熱、リンパ節腫脹を主な症状とするウイルス感染症。妊娠初期に罹患すると、赤ちゃんに難聴・白内障・心臓病などを起こすことがあります。市内に居住する生後12カ月～90カ月未満のお子さんは、市が委託している医療機関で予防接種(無料)を受けましょう。

また、風しんの罹患歴やワクチン接種歴のない方(特に妊娠前の女性)も、予防接種(有料)を受けることをお勧めします。

【詳細】区役所(16階)、ただし、東区は(71)3211、南区は(581)5211の地域保健課



税金

△家屋を取り壊した方へ

今年中に取り壊した家屋には、来年度から固定資産税がかりません。該当する方はご連絡ください。なお、住宅を取り壊した場合は、その敷地について住宅用地としての

9月30日(木)は、固定資産税・都市計画税(第3期分)の納期限です。

市・道民税(第2期分:8月31日納期限)の納付はお済みでしょうか。市税の納付は安心・確実な口座振替をご利用ください。

市・道民税(第2期分:8月31日納期限)の納付はお済みでしょうか。市税の納付は安心・確実な口座振替をご利用ください。

市・道民税(第2期分:8月31日納期限)の納付はお済みでしょうか。市税の納付は安心・確実な口座振替をご利用ください。



ビジネス

起業家講座～あなたらしく働きましょう

内容自ら出資し共同で働く「ワーカーズコレクティブ」という手法を用い、地域に有益な事業を起業する方法について学ぶ。

日時9月21日(火)～11月29日(月) 午前10時～午後4時。全18回。会場NPOサポートセンター(中央区北5西6札通ビル)が。

対象女性や若年層20人。申込9月15日(水)までに北海道ワーカーズコレクティブ連絡協議会(846)8463へ電話。

抽選 講演会～働くということ

抽選 講演会～働くということ

抽選 講演会～働くということ

日時10月2日(土)午後1時～3時。会場札幌コンベンションセンター(白石区東札幌6の1)。

【詳細】雇用推進課(211)2278

【詳細】雇用推進課(211)2278