

女性のための リフレッシュ講座

40歳代は、女性にとってもいろいろな意味で節目の年代です。この講座で「ここらとからだ」の健康について考えてみませんか？

日時・内容・場所 左表のとおり。

対象 40～49歳の女性。
定員 40人。先着順。

申込 9月24日(金)までに電話でお申し込みください。

日程	内容	場所
10月6日(水)	講話『生活習慣病について』 講話『生活習慣病予防のための食生活』 交流会	保健センター 2階講堂 (前田1条11丁目)
10月8日(金)	講話『有酸素運動の効果』 運動実技(エアロビクス) 交流会	区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目)
10月13日(水)	講話『女性のメンタルヘルス』 交流会	保健センター 2階講堂

※3日間1コースです。
時間 いずれも午後1時30分～3時30分。 参加料 無料。

申込先・詳細 地域保健課健康推進係
681-1211 内線624

手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

◆スポーツ講習会受講者募集◆

講習会名・対象	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料 (65歳以上)
① レベルアップ卓球 水曜コース	30	10	水	9月29日 ～12月15日	午前9時 ～11時	7,000円 (5,600円)
	15				午前11時 ～午後0時30分	4,800円 (3,900円)
① 初心者卓球 水曜コース	30	10	金	10月1日 ～12月3日	午前9時 ～10時30分	7,000円 (5,600円)
① レベルアップ卓球 金曜コース	30				午前10時30分 ～午後0時30分	
① テニス初中級 (基本打法の実践)	20	10	金	10月1日 ～12月3日	午前9時10分 ～10時40分	7,400円 (6,000円)
① テニス中級 (ダブルス入門)	10				午前10時50分 ～午後0時20分	
① ナイターテニス (初中級)	10	8	木	9月30日 ～12月2日	午後7時 ～8時30分	7,200円 (5,800円)
① ゴルフ 基礎コース	26	8	土	10月23日 ～12月18日	午前9時 ～10時30分	
① ゴルフ 形成コース	26				午前10時50分 ～午後0時20分	
② バスケットボール アドバンスコース	15	10	木	9月30日 ～12月2日	午後1時15分 ～2時45分	6,100円
	10				午後2時50分 ～4時20分	7,400円
① トータルフィットネスA 脂肪燃焼重視	20	8	水	10月20日 ～12月15日	午前9時30分 ～10時50分	4,800円 (3,900円)
					① トータルフィットネスB 基礎代謝アップ重視	
① ダンベル& チューブ体操	20	8	金	10月15日 ～12月3日	午前11時 ～午後0時20分	5,100円 (4,100円)
① かんたんエアロB	30	10	土	10月9日 ～12月11日	午後7時 ～8時30分	

対象 ①16歳以上。②16～59歳。
申込 9月14日(火)～21日(火)の午前10時～午後8時(21日(火)は午後5時まで)に電話または直接ご来館ください。
※同一種目で異なるレベル(例 初心者～レベルアップ)の重複申し込みはできません。
抽選 定員を超える場合は、9月24日(金)午後3時から同体育館1階会議室で抽選を行います(問い合わせは午後4時以降)。
※抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。
※定員に満たない場合は、中止することがありますのでご了承ください。
受講料納入 9月24日(金)～9月27日(月)に同体育館に来館し納入。
※受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。高校生は生徒証を、65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。
・トータルフィットネスA・Bは体年齢などを測定できます。

国保からの お知らせ

◆納め忘れはありませんか

平成16年度国民健康保険料の第3期納期限が過ぎています。納め忘れのある方はお早めに納付してください。また、事情があつて保険料の納付が困難な方は、お早めにご相談ください。

◆夜間相談

相談日・時間 9月16日(木)、21日(火)、28日(火)、30日(木)の午後8時まで。
場所 区役所2階②番窓口(前田1条11丁目)
詳細 保険年金課収納係 ☎681-2400 内線394・395

稲苑大学同窓会 「ダンスの集い」

日時 9月16日(木)午後1時30分～3時30分。
会場 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。
対象 区内にお住まいの60歳以上の方。

新発寒地区 センターから

◆バドミントン大会
日時 9月25日(土)午前9時～午後5時。
対象 区内にお住まいの方。
定員 30人(15チーム)。
※ダブルス(ペアは当日抽選で決定します)。

◆第9回文化祭

日時 10月9日(土)、10日(日)。
内容 前夜祭「ダンスの夕べ」(9日)、地区センターで活動しているサークルによる舞台発表(10日)、作品展示(両日)など。
詳細 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目) ☎684-5571

参加費

申込 9月14日(火)午前9時から。同センター窓口へ直接。先着順。

◆第9回文化祭

日時 10月9日(土)、10日(日)。
内容 前夜祭「ダンスの夕べ」(9日)、地区センターで活動しているサークルによる舞台発表(10日)、作品展示(両日)など。
詳細 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目) ☎684-5571