

ツプ)、太極拳(入門、レベルアップ)、すこやか体操(55歳以上)、ピラティス。

■つどいむ

所在地 東区栄町885 ☎(784) 2106

△一般開放▽

日時 7月12日(火)午前9時〜午後5時。

※7月11日(月)は屋内施設の利用はできません。

【詳細】各施設

### 水泳教室

詳細は各プールで配布しているチラシをご覧ください。

#### ■白石温水プール

所在地 白石区平和通1 ☎(846) 0004

内容 少年少女短期おはよう7月下旬開講。少年少女、幼児、水慣れ教室(親子) 8

## ノルディックスキー世界選手権ボランティア募集



平成19年2月22日(木)〜3月4日(日)に札幌で開催する大会ボランティアを募集します。

詳細は区役所、市立体育館などで配布している募集

月中旬開講。キッズフェスティバル 8月7日(日)。

申込 キッズフェスティバル 7月12日(火)から(先着)、そのほか 7月15日(金)(必着)。

#### ■厚別温水プール

所在地 厚別区厚別中央2の6 ☎(896) 1861

内容 幼児おはよう遊具体験、少年少女、幼児、成人、シルバー、親子、アクアビクス、水中ウォーキング。8月開講。

申込期限 幼児おはよう遊具体験 7月20日(水)。そのほか 8月5日(金)。(いずれも必着)。

#### ■豊平公園温水プール

所在地 豊平区美園6の1 ☎(813) 6556

内容 成人、シルバー、少年少女、幼児、親子、4歳児、アクアビクス、ハイドロボディシェイプ、水中ウォーキング、

要項をご覧ください。

内容案内、競技運営、メディア対応は。

会場 札幌ドーム、大倉山ジャンプ競技場、宮の森ジャンプ競技場、白旗山競技場など。

対象 18歳以上の方500人。全体研修(11月下旬)やプレ大会(来年1、3月)での実地研修などへの参加が必要。

申込 8月31日(水)(必着)までに FAX、E、(抽選)

【詳細】市コールセンター ☎(222) 4894

ノンストレススイミング、アクアグロープ。8月下旬開講。

申込期限 7月22日(金)(必着)。

#### ■清田区体育館・温水プール

所在地 清田区平岡1の5 ☎(882) 9500

内容 成人、シルバー、少年少女、幼児、4歳児、親子、水中エクササイズ、成人短期。8月下旬開講。

申込期限 7月17日(日)(必着)。

#### ■西区体育館・温水プール

所在地 西区発寒5の8 ☎(662) 2149

内容 成人、シルバー、少年少女、幼児、親子、アクアビクス、水中ウォーキング、男のウォーターエクササイズ。8月下旬開講。

申込期限 7月24日(日)(必着)。

#### ■手稲曙温水プール

所在地 手稲区曙2の1 ☎(683) 0676

内容 成人、シルバー、少年少女、4歳児、幼児、親子、平泳ぎ、バタフライ、クロール&背泳ぎ、アクアビクス、水中ウォーキング、心と体の健康教室、男性だけの水中運動。8月下旬開講。

#### ■北海道青少年会館

所在地 南区真駒内柏丘7 ☎(581) 1141

内容 女性短期(マスターズ、ビギナー)。8月中旬開講。

申込 7月15日(金)から(先着)。

【詳細】各プール



### 夏場の腸炎ビブリオによる食中毒を防ぐには

魚介類が原因で発生する腸炎ビブリオによる食中毒は、夏場に猛威を振るいます。次のことに気をつけ、腹痛や下痢を起こした場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

- ① 魚介類は汁がもれないように冷蔵庫に保存。冷蔵庫は開閉を少なくし、詰め込み過ぎない。
- ② 生の魚介類は水道水でよく洗う。
- ③ 魚介類を調理したまな板はよく洗い、熱湯などで殺菌する。
- ④ 生の魚介類を調理した後は手をよく洗う。
- ⑤ 刺身、寿司などを買ったときは早く持ち帰り、2時間以内に食べるようにする。

### デイスポージャーを単体で使わないで

デイスポージャーの単体は、台所から出る生ごみを粉碎する装置です。粉碎物をそのまま下水道に流すと、詰まったり悪臭の原因となります。単体では使用しないようお願いいたします。

【詳細】排水指導課 ☎(818) 3422

## 広告欄