



## 各種講座のお知らせ



●区民センター（平岸6条10丁目、☎812-7181）

講座名	曜日	開講日時	定員	受講料	対象・申込方法など
～初心者対象～ 楽しく英会話講座	月	5月8日 ～7月10日 〔全10回〕 午後1時30分 ～3時30分	20人	4,400円	<p>◆対象 市内にお住まいの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。</p> <p>◆申込日時・方法 4月17日（月）から午前9時～午後7時に、区民センターへ電話か直接窓口でお申し込みください。定員に満たない場合は翌日以降も受け付けます（先着順）。</p> <p>◆受講料の納入 4月17日（月）～23日（日）の午前9時～午後7時に、区民センター窓口で納入してください。なお、納入された受講料はお返しできません。</p> <p>◆会場 区民センター。</p>

●東月寒地区センター（月寒東3条18丁目、☎853-2011）

講座名	開講日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
ガーデニング講座 (春の寄せ植え)	5月10日(水) 午前9時30分 ～正午	20人	700円 (2,000円)	<p>◆対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方（中学・高校生を除く）。</p> <p>◆申込日時・方法 4月17日（月）から午前9時～午後7時に、地区センターへ電話か直接窓口でお申し込みください（先着順）。</p> <p>◆受講料の納入 4月17日（月）～24日（月）の午前9時～午後7時に、地区センター窓口で納入してください。なお、納入された受講料はお返しできません。</p> <p>◆会場 東月寒地区センター。</p> <p>◆その他 応募者が少数の場合は、講座を中止することがあります。その場合、申込者に電話でご連絡します。</p>

## ひと口健康メモ 第11回 ～こころの健康について～

現代社会は、物が豊かになり、生活が便利になった反面、ストレスも多く、心が不健康な状態に陥る可能性があります。過剰なストレスは身体や心理面での不調をきたしたり、日常の行動面にも影響が出ます。大事なことは自分のストレス過剰状態を早めに

知ることです。

ストレス解消のためには、休養をとってリラックスしたり、ウォーキングなどの軽い運動をしたり、信頼できる身近な人に相談してみるのも一つの方法です。それでもうまくストレス解消できない時は、専門的な心理相談を受けることが必要です。

「病は気から」という言葉があります。身体ばかりではなく、心の健康にもしっかり目を向けていきたいですね。

# 札幌ドームへ応援に行こう!! (豊平区民応援団)



## 5月26日(金)はファイターズ豊平区民デー 1000組2000人をご招待!!



2006年シーズンがいよいよ開幕。今年もファイターズは、プレーオフ進出、そして、優勝を目指して頑張っています。

北海道日本ハムファイターズでは、昨年に引き続いて、5月26日（金）午後6時から札幌ドームで行われる、セ・リーグとの交流試合、東京ヤクルトスワローズ戦の1塁側アップシート席（内野指定席上部）に、豊平区にお住まいの方1000組2000人をご招待します。

豊平区民が団結して、ファイターズに熱い声援を送りましょう。

**日時** 5月26日（金）午後6時～ **対象** 区内にお住まいの方。

**定員** 1000組2000人（応募多数の場合は抽選を行います）。

**申込方法** 往復はがきに観戦希望者（2人一組）の住所・氏名・年齢・電話番号・あて先（返信はがき）を記入の上、お申し込みください。一組につき1通のみ有効です。結果等は返信はがきでお知らせします。

**申込期限** 5月1日（月）。当日消印有効。

**申込先・詳細** 〒062-8655 札幌市豊平区羊ヶ丘1番地 株式会社北海道日本ハムファイターズ  
豊平区民応援団係 ☎857-3939

**その他** 応募者の個人情報は、株式会社北海道日本ハムファイターズが適切に管理し、「豊平区民応援団」の返信はがき発送及び抽選、札幌ドームチケット販売のダイレクトメールによる案内以外には利用されません。

