

山の手図書館から



○たのしいお話し会

日時・内容 5月16日(火)
午後3時～3時30分 、「ねず
みのすもう」^{ほか}。

○子ども映画会

日時・内容 5月18日(木)
 、「染井家の火の用心」^{ほか}、
6月1日(木) 、「銀のろうそ
く立て」^{ほか}。いずれも午後3
時30分～4時。

○親子で楽しむお話し会

日時・内容 5月20日(土)
午後1時30分～2時30分 、「
青い魚」^{ほか}。

○絵本の読み聞かせ会

日時 5月23日(火)、30日
(火)、6月6日(火)。いずれ
も午後3時～3時30分。

【詳細】山の手図書館(山の手4
-2) TEL(64)6822

西区・手稲区在宅ケア 連絡会公開シンポジウム

テーマ 変わる介護保険、ど
うなる在宅療養。

内容 地域の包括的なケア体
制について考えます。

日時 5月16日(火)午後6時
30分。

会場 西区民センター(琴似
2-7)。

費用・申込 無料。不要。

【詳細】坂本医院TEL(62)0808、
西区保健福祉課TEL(64)240
0内線352・625

西区ときわ大学



内容 講義、運動、見学会な
ど。

期間 6月20日(火)～9月26
日(火)の毎週火・金曜日の午
後2時～4時(一部時間変更
あり)。全20回。夏休み7月
26日(水)～8月24日(木)。

会場 西区民センター(琴似
2-7)^{ほか}。

対象 西区在住の満65歳以上
の方(昭和16年3月31日まで
に生まれた方)で、毎回受講
できる健康な方。以前に受講
された方は不可。

定員・費用 50人。無料(内

容により一部実費)。

申込 はがきに郵便番号、住
所、氏名、ふりがな、性別、
生年月日、電話番号を明記し、
5月24日(水)までに送付(当
日必着)。多数時抽選。

受講者の決定 6月12日(月)
ころまでに文書で通知。

その他 詳細は西区役所、西
区民センター、各地区センタ
ー、各まちづくりセンターで
配布する募集要項をご覧ください。

【申込先・詳細】西区地域振興課
(〒063-0811 琴似1-6 札幌琴似
第一ビル3階) TEL(64)240
0内線237

はちけん地区センターから



▽オー・ピングイベント

「地区セン・ハートフェスタ」
内容 ミニコンサート、フリ
ーマーケット、八軒の街並み
歴史写真展^{ほか}。

日時 5月20日(土)午前10時

(午後4時)

▽ヨガ講座(無料託児付き)



日時 6月13、20、27日、7
月4、11、18日(全て火曜日)
の全6回。午後2時～4時。

定員・費用 20人。3千500円。
申込 5月13日(土)～31日
(水)の午前9時～午後5時に
直接来館か電話で。多数時抽
選。

【詳細】はちけん地区センター
(八軒6西2) TEL(61)0966

はつさむ地区センターから

5月20日(土)～26日(金)は
蔵書一斉点検のため図書室を
休室します。本の返却は図書
室前のブックポストへ。

【詳細】はつさむ地区センター
(発寒10-4) TEL(66)8411

西野地区センターから

6月1日(木)～7日(水)は
蔵書一斉点検のため図書室を
休室します。本の返却は図書
室前のブックポストへ。

【詳細】西野地区センター(西野

4-2) TEL(66)5550

西保健センターから

▽血液サラサラ教室

日時・内容 ①5月29日(月)
医師、管理栄養士の講話②5
月31日(水)運動実技③6月27
日(火)歯科衛生士の講話、グ
ループ交流。全3回。いずれ
も午後1時30分～3時30分。
※血液検査は実施しません。

会場 ①③西保健センター、
②西区民センター(共に琴似
2-7)。

対象 69歳までの生活習慣病
に関心があり簡単な運動ので
きる方。

定員・費用 40人。無料。
持ち物 健康手帳、血液検査
結果(お持ちの方)。

申込 5月22日(月)～25日
(木)午前8時45分～午後5時
15分に電話で。多数時抽選。

▽食生活改善推進員
(ヘルスメイト)養成講座

食生活を通して、健康づく
りの輪を地域に広めるポラン
ティアを養成します。

内容 栄養・病気の知識、生
活衛生、調理実習など。

日時 左表(1)参照。全10回。
会場 西保健センター(琴似
2-7)^{ほか}。

対象 西区在住で、全講座受