

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	定員	回数	曜日	実施期間	時間	受講料 (65歳以上)
パワーヨガ入門		10	木	6月1日 ～8月3日	午後7時 ～8時30分	6,400円 (5,100円)
ピラティス美容体操	10	5	月	7月24日 ～9月4日	午前9時30分 ～11時	2,600円 (2,100円)
エアロピクスPLUS					午後6時30分 ～8時	
さわやかキック& ボクササイズ			火	6月20日 ～7月18日	午前9時 ～10時20分	
ほのぼの3B体操			水	6月21日 ～7月19日	午前10時50分 ～午後0時10分	

- ▼対象 16歳以上の方。
- ▼申込 5月11日(木)～17日(水)の午前10時～午後8時(17日(水)は午後5時まで)に電話または直接来館。
- ▼抽選 定員を超えた場合は、5月19日(金)午後3時から同体育館1階会議室で公開抽選を行います(電話でのお問い合わせは午後4時以降)。
- ▼受講料納入 5月19日(金)～5月25日(木)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。
※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。
※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。

●学校図書館地域開放校のお知らせ●

学校の図書館を地域に開放しています。幼児向けの本から趣味の本、ベストセラーなど幅広い蔵書をそろえており、どなたでも借りることができます。また、図書館の日常業務や読み聞かせなどを月1回程度お手伝いしていただけるボランティアも募集しています。

学校名(所在地)	曜日	時間
手稲北小(手稲山口653) ☎681-4182 ファクス681-7359	月・水・金	午後1時～4時
手稲西小(金山3-2) ☎681-2853 ファクス681-7279	月	午後1時～3時
	水・金	午前10時～午後2時
新陵小(新発寒6-6) ☎682-8412 ファクス682-8430	火・水・金	午後1時～3時30分
前田中央小(前田8-12) ☎681-4811 ファクス681-7403	火・水・金	午後1時～4時
前田北小(前田10-18) ☎684-0123 ファクス684-3497	火・木・金	午後1時～4時
富丘小(富丘1-6) ☎683-3791 ファクス683-4974	月・木・金	午後1時～4時(4～10月)
		午後1時～3時30分(11～3月)
星置東小(星置2-1) ☎694-7580 ファクス694-0651	火・水・金	午後1時～4時

詳細 お近くの開放校または生涯学習推進課社会教育担当 ☎211-3872

星置地区センターから

◆エアロビクス&ヨガ

日時 6月7日～7月26日の
毎週水曜日、午前10時～正午
(全8回)。

対象 区内にお住まいの15歳
以上の方(中高生は除く)。

定員 先着20人。

受講料 3千700円(開講時に

納入)。
申込 5月23日(火)午前9時～
午後5時、電話で受け付け。
持ち物 運動靴・タオル・動
きやすい服装・飲み物(水分
補給用)。

その他 応募が少ない場合は
中止になることがあります。
(申込先・詳細) 星置地区セン
ター1(星置2条3丁目)

☎(695)3220

国保からのお知らせ

平成17年度国民健康保険料
の納期はすでに終了していま
す。納め忘れのある方は、お
早めに納付してください。

また、5月は滞納整理特別
強化月間です。夜間や休日に
訪問や電話による催告を強化
しますので、ご協力ください。

◆夜間・休日の相談窓口
夜間相談 5月9日(火)～12日
(金)、16日(火)、18日(木)、23日(火)
25日(木)、30日(火)の午後8時ま
で。

休日相談 5月28日(日)午前9
時～午後2時30分。
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

続けてみよう！ ヘルシー教室

動脈硬化等の予防のため、
健康的な生活習慣を身に付け
ましょう。

日時・内容 左表のとおり。

日時	内容	場所
1日目 6月9日(金) 午後1時30分 ～3時30分	講話「今日からできる生活改善」 講話「今日からできるヘルシー 食生活」	保健センター 2階講堂 (前田1条11丁目)
2日目 6月16日(金) 午後2時～4時	講話「水中運動について」 運動実習「アクアピクス」	手稲曙温水プール (曙2条1丁目)
3日目 7月11日(火) 午後1時30分 ～3時30分	運動実習「ウォーキング」	区民センター2階 区民ホール (前田1条11丁目)

※3日間で1コースです。 ※参加は無料です。

対象 40～69歳の区民で、生
活習慣病予防に取り組んでみ
たい方。

定員 先着25人。

申込 6月2日(金)まで。電話
で受け付けます。

(申込先・詳細) 保健センター
☎(681)1211