

がけ防災パネル展

内容 がけ崩れ危険区域などを示す防災パネル展。
日時 9月2日(火)～4日(木)午前9時～午後5時。
会場 西区役所(琴似2-7)1階ロビー。
詳細 都市局宅地課TEL(21)2512

デイサービス・ボランティア募集

内容 デイサービス利用者の移動の介助、話し相手など。
日時 平日の午前9時～正午
 ※年齢・経験不問。
申込先・詳細 西デイサービスセンター(二十四軒4-3)TEL(641)4001

西区社会福祉協議会から

▽知的障がいのある方への支援
援求ボランティア講習会
内容 講義、施設体験[※]。
日時 9月8日(月)、11日(木)、16日(火)、20日(土)、25日(木)午前10時～午後3時(日によって異なります)。全5回。
会場 西区民センター(琴似2-7)1階。
対象 原則、すべての日程の

受講が可能な方。
定員・費用 30人。500円。
申込 9月1日(月)までに電話またはファクスで。多数時抽選。

西区在宅介護者の集い

内容 ランチとおしゃべり。
日時 8月21日(木)午前10時～午後2時。
会場 サッポロさとらんど(東区丘珠町584)。

対象 原則、在宅で高齢者や障がい者を介護している方。
定員・費用 40人。千円。
申込 8月19日(火)までに電

話またはファクスで。多数時抽選。

申込先・詳細 西区社会福祉協議会TEL(641)2400内線49、FAX(611)6620

西区体育館・温水プールから



▽ひざ・股関節痛のための運動教室
日時 9月26日～11月25日の火曜と金曜。いずれも午後2時～4時。全18回。

対象 小学生以上の方。
定員・費用 40人。無料。
申込 8月31日(日)までに電話で。先着順。

時～4時。全18回。
対象 40歳～74歳で医師から運動を認められている方。
定員・費用 20人。1万6千400円(65歳以上1万3千700円)。

申込 8月24日(日)までに直接来館か電話で。多数時抽選。

▽かんたん！護身術体験会
日時 9月7日(日)午前10時～正午。

対象 小学生以上の方。
定員・費用 40人。無料。
申込 8月31日(日)までに電話で。先着順。

▽スポーツ教室のお知らせ
内容・申込 左表の通り。
申込先・詳細 西区体育館温水プール(〒063-0825 発寒5-1-8)TEL(662)2149

▽水泳教室(10月上旬開講)
内容・対象 ①成人教室(16歳以上)。

申込 8月26日(火)～9月6日(土)に、往復はがき(希望教室、住所、氏名、年齢、電話番号を明記)で応募するか、返信用のはがきを持って直接来館。

ほかに毎回施設利用料が必要。
申込 8月24日(日)までに直接来館か電話で。多数時抽選。

▽ひざ・股関節痛のための運動教室
日時 9月26日～11月25日の火曜と金曜。いずれも午後2時～4時。全18回。

対象 小学生以上の方。
定員・費用 40人。無料。
申込 8月31日(日)までに電話で。先着順。

▽かんたん！護身術体験会
日時 9月7日(日)午前10時～正午。

西区体育館スポーツ教室

対象	教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料※
一般(16歳以上)	ソフトテニス 初中級	午後1時～2時30分	9月10日～10月27日(月/水)全10回	各10人	7,400円(6,000円)
	テニス入門	午後3時～4時30分	9月17日～11月5日(月/水)全10回		
申込 8月25日(月)～9月1日(月)の午前9時～午後9時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は9月2日(火)午後3時以降に電話などで確認してください。					

対象	教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料※	
一般(16歳以上)	からだにやさしい健康体操	午後1時～2時30分	10月10日～12月12日(金)全10回	各30人	5,100円(4,100円)	
	健美操	午前11時～午後0時30分	10月10日～12月19日(金)全10回			
	ピラティス ボールシェイプ	午後1時～2時10分	10月14日～12月16日(火)全10回			
	やさしいヨガ	午後1時30分～2時30分	10月9日～12月11日(木)全10回	各20人	4,200円(3,400円)	
	ヨガ(月)	午後1時～2時	9月29日～12月22日(月)全7回			
	ヨガ(水)	午後7時30分～8時30分	10月8日～12月10日(水)全10回	各30人	6,100円(4,800円)	
	パワーヨガ 入門クラス	午前10時～11時	10月7日～12月9日(火)全10回			
	パワーヨガ 応用クラス	午前11時30分～午後0時30分	10月10日～12月12日(金)全10回	20人	5,100円(4,100円)	
	棒&しなやかエクササイズ	午前10時30分～11時30分	10月10日～12月12日(金)全10回			
	卓球入門	午前9時30分～11時	10月8日～12月10日(水)全10回	各30人	6,100円(4,800円)	
	卓球初級	午前11時～午後0時30分	10月2日～11月6日(火/木)全10回			
	卓球中級	午前9時30分～11時	10月8日～12月10日(水)全10回			
	バドミントン	入門	午前11時～午後1時	10月8日～12月10日(水)全10回	15人	7,000円(5,600円)
		初級	午前11時～午後1時	10月8日～12月10日(水)全10回		
		テニス初級	午後1時～2時30分	10月9日～12月11日(木)全10回	各10人	7,400円(6,000円)
		テニス初中級(週1)	午後2時30分～4時	10月9日～12月11日(木)全10回		
テニス初中級(週2)	午後1時～2時30分	10月14日～11月14日(火/金)全10回				
テニス中級	午後2時30分～4時	10月14日～11月14日(火/金)全10回				
弓道(18歳以上)	午前10時～正午	9月26日～11月21日(金)全9回	各20人	8,000円(6,400円)		
弓道(中学・高校生)	午後5時～7時	9月30日～11月25日(火)全9回				
小2	げんきキッズ(遊び感覚で運動を楽しみます。)	午後4時～5時	10月15日～来年3月18日(水)全20回	各20人	12,800円	
小1		午後3時～4時				
5-6歳		午後2時～3時				
申込 9月8日(月)～9月12日(金)の午前9時～午後9時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は9月14日(日)午後3時以降に電話などで確認してください。						

※ 受講料のほかに毎回施設利用料が必要(中学生以下無料)。受講料の()内は、65歳以上の方および身体に障がいのある方の料金。