

とよひら



編集

豊平区役所総務企画課広聴係

〒062-8612 豊平区平岸 6 条10 丁目

☎822-2400 内線 214・215

FAX813-3603

とよひら元気印 (第27回)

おざわ ち え こ
男澤 千恵子 さん

介護予防ボランティア 豊平区中の島在住

人の役に立ちたい

年を取っても元気に過ごしたい。誰もが思うこんな願いをかなえるため、高齢者が心身の健康づくりをする「介護予防」。男澤千恵子さんはこの分野でボランティアとして活躍しています。

以前は、介護福祉士として働いていた男澤さん。一度は現役を退いたものの、「自分が役に立てることはないか」と考え、2年前に介護予防センター中の島にボランティアの登録をしました。

現在の主な活動は、簡単な計算や読み書きなどでお年寄りの脳機能の向上を目指す、「脳の健康教室」の学習サポーターです。

「この教室に通っているお年寄り是一人暮らしの方がとても多いです。自宅に一人で閉じこもっていると認知症になりやすいのですが、この教室はその予防にとっても役立っています。皆さん週1回の教室の日を楽しみにしてくれているので、とてもやりがいがあります」と男澤さんはにこやかに話します。



▲脳の健康教室で、計算問題の採点をする男澤さん

お年寄りの知識と技術を生かしたまちづくり

脳の健康教室の会場は笑い声がっぱい。計算や音読が速くなったことを喜んでいる人、親しい仲間と楽しそうにお話をしている人など、たくさんの笑顔に出会うことができます。

「今やっている脳の健康教室は9月に終了します。通っている人たちとせっかく知り合えたのに、会えなくなるのはとても残念。そこで、教室に通う人たちや他の学習サポーターと一緒に、『中の島いきいきサロン』を7月に立ち上げました。皆さん人生経験豊富で、知識や技術もたくさん持っている人たちです。その力を使わないのはもったいない。これからの活動の中で、何かまちづくりに生かせないか考えていきたいと思います」

高齢化が進む現在、男澤さんのような介護予防にかかわる人たちの役割はますます重要になっています。



豊平区の人口・世帯数

人 口	209,879人	(-20)
男	98,047人	(-34)
女	111,832人	(+14)
世帯数	104,584世帯	(+43)

（8月1日現在。（ ）内は前月比）



毎月14日は
とよひらの日

豊平区ホームページ

「夢ひらく花ひらくとよひらく」

<http://www.city.sapporo.jp/toyohira/>

豊平区広報番組「豊平インフォメーション」

FMアップル76.5MHz

毎週木曜日午前9時30分～





今日から始める

介護予防！

介護予防とは？



平成12年から始まった介護保険制度。高齢社会である現在、寝たきりや認知症などで介護を必要とする人が増えるなど、介護は大きな問題となっています。このため平成18年に制度が改正され、介護が必要とならないように心と体の健康づくりをする介護予防に重点が置かれるようになりました。元気で健康な体は財産です。今できることから始めてみませんか？

最近気になることはありませんか？



最近、「階段の上り降りが大変」「体重が急に落ちた」「前よりも、外出する機会が減った」ということはありませんか？

思い当たることがあったら、まずは健康チェック。自分の現在の状況を知って、介護が必要になる前に予防することが大切です。区役所などで配布している「生活機能チェックリスト」の質問に答えると、自分にあった介護予防のポイントが把握できます。豊平区のホームページでも、チェックができます。
<http://www.city.sapporo.jp/toyo-hira/hukushi/kaigo-check.html>

どこに相談したらいいの？

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で自立した生活が続けられるよう、豊平区内には介護予防支援の拠点となる二つの地域包括支援センターと六つの介護予防センターがあります（下表参照）。いつまでも元気でいられるよう、高齢者の健康づくりのための支援を行ったり、家族のさまざまな相談に応じています。

地域包括支援センター

【対象】 介護が必要となる恐れのある方や要支援 1・2 の方。
【主な事業】 高齢者の権利に関する支援。介護予防ケアプランの作成など。

介護予防センター

【対象】 要支援・要介護の認定のないおおむね65歳以上の方。
【主な事業】 すこやか倶楽部などの開催。地域で行う介護予防活動の支援など。



名称（住所、電話番号）	担当地区
豊平区第1地域包括支援センター （住美園12-7、☎841-4165）	下記の5地区
介護予防センター南平岸 （住西岡4-13、☎584-1325）	南平岸
介護予防センター中の島 （住中の島1-8、☎813-3311）	平岸 中の島
介護予防センター美園 （住美園12-7、☎817-1294）	豊平 美園
豊平区第2地域包括支援センター （住西岡4-4、☎836-6110）	下記の4地区
介護予防センター月寒 （住月寒西2-5、☎857-6110）	月寒
介護予防センター西岡 （住西岡5-12、☎581-3000）	西岡
介護予防センター東月寒・福住 （住月寒東2-18、☎852-8815）	東月寒 福住

介護予防でまず大切なことは、自分の体の状態を知って、日々の生活の中で心身を刺激すること。前日の食事を思い出すだけでも脳のトレーニングになります。また、家に閉じこもらずに家族や地域の人と触れ合うことが、何よりの予防になります。心と体の健康づくりのため、介護予防センターなどで行われている教室に参加するのも良いでしょう。参加料や事前申し込みが必要なものもあるので、お近くの包括支援センターや各介護予防センターにお問い合わせください。



簡単なことから始めよう！

行っ て み よ う !

各介護予防センターなどでは、毎月、各種教室やイベントを行っています。
簡単な申し込みで参加できるので、外出する機会が少ない方など、参加してみませんか？

■ 介護予防センター中の島

「音楽とお茶のひととき」



「音楽とお茶のひととき」を年3回程度開催しています。音楽療法士による選曲で、音楽を聞いたり、一緒に歌ったりします。音楽を楽しむことは、認知症やうつ予防などの効果もあるといわれています。



休憩時間には、お茶を飲みながら談笑するなど、心地よいひとときが過ごせます。

■ 望月湯（住友 5-7、☎811-1628）

「ゆにーくサービス」

「ゆにーくサービス」とは、公衆浴場で入浴・会食・健康チェックなどを行うもので、近くにお住まいのおおむね65歳以上の虚弱な方が利用できます。望月湯では、月に2回さまざまなレクリエーションを行っています。ボランティアによる手作りのゲームや、介護予防センター美園の職員が講師を務める講話や簡単な体操などをみんなで楽しく行います。



■ 介護予防センター月寒

「介護予防教室」

体力測定や脳力チェックなどのコーナーが設けられ、参加者たちは体の状況をチェックしたり、歩行機能の改善や認知機能の低下を防ぐ転倒予防ステップ体操などを体験。

介護予防センター月寒の職員坂本^{さかもと}さんは「普段の生活を振り返り、健康に関心を持つきっかけになればと思います。皆さんも気軽に教室に参加してください!」と呼びかけます。



■ 介護予防センター南平岸

「すこやか倶楽部」



月に数回行われる「すこやか倶楽部」では、体操や手芸などのほか、講師を招いた講義も行われます。8月に

行われた講義は「賢い患者になりましょう!」がテーマ。医療と介護の仕組みについて、笑いを交えながらの話に、地域の方や福まち推進委員らは熱心に耳を傾けていました。

9月は、どら焼き作りや壁掛け飾り作りなどの教室が予定されています。

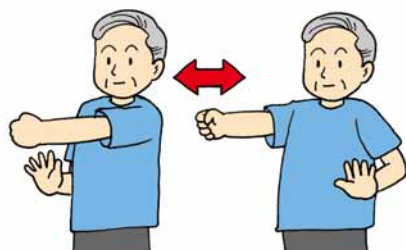
*それぞれの地区にお住まいの方が対象です。ほかのセンターでも同様の教室やイベントを行っていますので、気軽にお問い合わせください。

やっ て み よ う !

ポイント

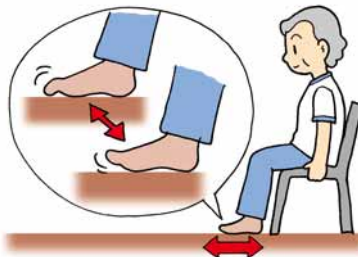
- ・脳を使って体を動かすことは、認知症予防につながります。
- ・慣れたら早くやってみましょう。

頭を使ってストレッチ♪



- ①前に出した手をグーにする。
- ②引いた手をパーにする。
- ③腕を前後させる。

バランス感覚を養おう



- ①足の裏を床につけて座る。
- ②指を曲げ伸ばしして、足を前に進める。
- ③同様に後ろに動かす。

ポイント

- ・年齢を重ねると、重心が後ろになりがちです。
- ・続けることで、転倒予防につながります。

9/18
(木)

子育て支援者・地域支援者講演会

元HBCアナウンサー^{まつながとしゆき}松永俊之氏による講演会です。子育て支援に興味をお持ちの方、地域のさまざまな活動にかかわっている方、参加してみませんか。テーマ「松永俊之の元気になる話～出会い・ふれあい・支えあい」。

時間 午後2時～4時。

会場 区民センター2階大ホール。費用 無料。

詳細 区役所健康・子ども課子育て支援係 内線572

9/22
(月)

交通安全街頭啓発



9月21日(日)～30日(火)の「秋の交通安全市民総ぐるみ運動」に併せて、22日(月)に区内各地で、交通安全街頭啓発を行います。

詳細 区交通安全運動推進委員会事務局 内線254

9/25
(木)

健康フェア豊平2008

区民の健康づくりのため、健康づくり講演会、食生活改善展、医療等の相談コーナー、血圧などの測定コーナー、子育てサロンなどを行います。また、今年は小さなお子さんのいる親子向けの企画が盛りだくさんです。

時間 午前10時～午後3時30分。

会場 区民センター2

階大ホール、視聴覚室。

詳細 保健センター健

康・子ども課健やか推

進係 内線521



9/23
(祝)

美園リンゴまつり



ゲームコーナーやリンゴにちなんだ出店。地域の名物料理「みその鍋」の店もあります。

時間 午前10時～午後3時。

会場 美園中央公園(美園6-5)。

詳細 美園まちづくりセンター ☎811-4119



とよひら元気

9月と10月は「とよひら元気大作戦!!月間」です。期間中地域と共同で行う楽しいイベントが盛りだくさん!ぜひ、参加して元気になりましょう!!

イベント情報

大作戦!!月間

9/30
(火)

とよひら歩っ歩の会 ウォーキング大会

一緒に歩いてみませんか。

時間 午前9時30分集合。雨天中止。

コース 西岡公園・北海道農業研究センター内農道の約6キロメートル。

集合・解散 西岡公園(西岡544番地ほか)駐車場。

対象 区内在住の方。定員・費用 100人。無料。

申込 9月11日(木)～24日(水)の午前9時～午後5時に下記へ電話か直接窓口でお申し込みください。先着順。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線516・500・530

10/3
(金)
～6(月)

豊平区の魅力紹介パネル展

プロスポーツチームや環状通のリンゴなど、豊平区の魅力をパネルで紹介。

会場 区民センター1階ロビー。

詳細 区役所地域振興課 内線203



10/7
(火)

ロビーコンサート



去年も大好評だった「月寒高校マンドリン部」のマンドリン演奏!!

時間 午後0時20分～(30分程度)。

会場 区民センター1階ロビー。

詳細 区役所地域振興課 内線297



10/2
(木)

We Love とよひらっこ

就学前の子どもたちが楽しく遊んで学べるイベント。当日は、北海道日本ハムファイターズのB・Bやコンサドーレ札幌のドーレ君、レラカムイ北海道のクイッキーなどのキャラクターも登場!!区内の幼稚園のステージコーナーや豊平区の魅力を紹介するパネル展も行っています。ぜひ、会場にお越しください。

時間 午前10時30分～正午。

会場 区民センター2階大ホール。

詳細 区役所地域振興課

内線203



B・B、ドーレ君、クイッキーと一緒に遊ぼう!

10/8
(水)
～10(金)

防犯パネル展

10月11日(土)の「安全・安心なまちづくりの日」に併せて、防犯に関するパネルや子どもたちの作った地域安全マップの展示を行います。

会場 区民センター1階ロビー。

詳細 区役所総務企画課地域安全担当係 内線252

イベントは追加・変更になることがあります。イベントの写真は昨年の様子などです。

情報満載！

とよひら掲示板

9月11日～10月10日の
区内の情報を掲載しています

区内の主な施設

豊平区役所	☎822-2400
〒062-8612 平岸 6 条10丁目	
豊平保健センター	☎822-2400
〒062-8612 平岸 6 条10丁目	
豊平区民センター	☎812-7181
〒062-8612 平岸 6 条10丁目	
豊平区土庫センター	
維持管理課	☎851-1681
管理担当	☎859-3800
〒062-0033 西岡 3 条1丁目	
豊平区体育館	☎855-0791
〒062-0052 月寒東 2 条20丁目	
月寒公民館	☎851-0482
〒062-0020 月寒中央通 7 丁目	
豊平清掃事務所	☎581-9153
〒062-0039 西岡520番地	
豊平消防署	☎852-2100
〒062-0051 月寒東 1 条8丁目	
西岡図書館	☎852-8111
〒062-0033 西岡 3 条6丁目	
西岡福祉地区センター	☎852-4687
〒062-0034 西岡 4 条9丁目	
東月寒地区センター	☎853-2011
〒062-0053 月寒東 3 条18丁目	
豊平老人福祉センター	☎811-5201
〒062-0922 中の島 2 条3丁目	
豊平区保育・子育て支援センター (ちあふる・とよひら)	☎851-2510
〒062-0051 月寒東 1 条4丁目	

福祉除雪協力員の募集

冬期間、自力での除雪が困難な高齢の方、障がいのある方などの生活を支援するため、玄関先の除雪を行う「福祉除雪」に協力して下さる、区内所在の地域協力員(個人・企業等)を募集します。

なお、福祉除雪利用の申し込みについては、本誌全市版26ページをご覧ください。

除雪期間 12月1日(月)～来年3月25日(水)。

内容 道路に面した出入口部分を約1.5メートル、敷地内については、玄関先までの通路部分を約80センチの幅で除雪します(排雪や屋根の雪下ろし、車庫前の除雪は行いません)。

活動日時 道路除雪が行われた日の午前中。
担当世帯 お近くの対象世帯

パーキンソン病研修会

「介護保険制度と介護予防」についてのお話と、介護予防のための簡単なレクリエーションなどを行います。

日時 9月25日(木)午後1時30分～3時。
会場 保健センター2階講堂。

対象 区内在住のパーキンソン病の患者さんとその家族。

子育て応援隊大募集！

子育て家庭を応援するボランティア養成のための講習会を開催します。必要な知識や技術を3日間1コースで学びます。

日時 ①10月22日(水)、②10月23日(木)のいずれも午前10時～正午。③3日目は、都合の良い日を選んで、子育てサロンの見学を行います。

会場 ①、②区役所4階A・B・C会議室、③サロン開催場所。
対象 子どもやボランティア

ちあふる・とよひら 子育て講座

活動に関心のある方。
定員・費用 15人。無料。
申込 9月16日(火)から、午前9時～午後5時に左記へ電話でお申し込みください。先着順。

①ユツタリーゼ・ヨガ

日時 9月26日(金)午前10時30分～11時30分。
対象 就学前のお子さんと保護者。

定員・費用 25組。無料。

申込開始 9月12日(金)。

②小児救急法

日時 10月2日(木)午前10時30分～11時30分。
対象 3歳までのお子さんと保護者。

定員・費用 20組。無料。
申込開始 9月18日(木)。

③じっくり話そう！じっくり遊ぼう！
日時 10月18日(土)午前10時30分～11時30分。

対象 就学前のお子さんと保護者。託児有。

定員・費用 20組。無料。
申込開始 10月3日(金)。

(以下共通)

会場 豊平区保育・子育て支援センター。
申込 各講座の申込開始日から

西岡図書館から

楽しいお話の会(幼児・小学生) 9月11日・18日・25日、10月2日・9日のいずれも木曜日。午後3時～3時30分。

子どもとともに本を楽しむ会(幼児・小学生) 10月1日(水)午前11時～11時30分。

休館日 9月24日、10月8日のいずれも水曜日。
詳細 西岡図書館

国民健康保険料の 夜間・休日納付相談

日時 夜間 9月24日(水)、25日(木)のいずれも午後7時30分まで。

休日 9月28日(日)午前9時～午後2時30分。

会場 区役所1階保険年金課。
詳細 区役所保険年金課収納係・二係 内線408・424

市税の夜間納付相談

日時 毎週木曜日、午後8時まで。

会場 区役所2階納税課。
詳細 区役所納税課 内線279



今月は固定資産税を納める月です。第3期分の納期限は9月30日(火)です





高齢者職業相談室のご利用を

「高齢者職業相談室」は、年齢を問わずどなたでも利用できる身近な窓口です。職業紹介、職業相談ができるほか、ハローワークの豊富な求人情報の閲覧ができます。

お気軽にご利用ください。

利用時間 毎週月曜日～金曜日の午前8時45分～正午、午後1時～5時。

場所 区役所1階相談コーナー。対象 就職を希望する方。**費用** 無料。

相談員 ハローワークの高齢者職業相談員。

詳細 経済局雇用推進課☎211-2278、ハローワーク札幌東☎853-0101



おしゃべり DE リフレッシュ!

おしゃべりいっぱい、笑顔満載。子育てに限らず、日ごろ思っていることを気軽に話してみませんか?

日時 10月30日(木)、31日(金)のいずれも午前10時～11時30分(2日間1コース)。

会場 区役所4階C会議室。**対象** 0歳から就学前のお子さんの保護者。託児有。

年度中は、お一人1回の参加となります。

定員・費用 10人。無料。**申込** 9月24日(水)から、午前9時～午後5時に下記へ

電話でお申し込みください。先着順。

詳細 区役所健康・子ども課子育て支援係 内線572



住民集団健康診査(予約不要)

これまでの地区健康相談は名前も内容も変わり「住民集団健康診査」になりました。

40歳以上の方を対象とした**特定健康診査**は原則有料です。また、受診には、加入している健康保険機関から送られてくる**受診券**と**健康保険証**が必要です。

地区	実施日	受付時間	実施会場	住所
月寒	9/16(火)	午後1時30分～3時	月寒五区会館	月寒東1-10-4-100
東月寒	9/16(火)・17(水)	午前9時～11時	東月寒白樺会館	月寒東4-18-7-6

※他の地区や今後の実施については、下記にお問い合わせください。

肝炎ウイルス検査 今年限り年齢を問わず、無料で実施。ただし、すでに肝炎ウイルス検査済み、肝炎を治療中あるいは採血不能の方は除きます。

特定健康診査 40歳以上が対象。※受診券と健康保険証をお持ちください。
 ①基本項目 問診・身体計測・血液検査(脂質・血糖・肝機能など)・尿検査・血圧…全員が対象です。
 ※血液検査では、食後10時間以上経過していることが必要ですので、食事を控えて受診してください(少量の飲み水は可)。
 ②詳細項目 心電図・眼底検査・貧血検査…一定の条件に該当する方が対象です。
 ※心電図・眼底検査は直近の健診で肥満・血糖値・血圧・コレステロールの4項目すべてが基準外の方、貧血検査は貧血の所見があるか直近の貧血検査値が基準外の方が対象です。直近の検査結果をお持ちください。また、これらの病気で治療中の方は対象外です。

区分		費用など
40～74歳	札幌市国保の方	①は600円、②の心電図・眼底検査は各200円、貧血検査は無料です。なお、市民税非課税世帯は①、②とも無料です(受診券の自己負担額に0円と記載されています)。
	札幌市国保以外の方	この健診を受診できるのは、結核予防会と特定健康診査契約をしている健康保険に加入している方だけです。受診が可能であるかについては、加入している健康保険機関にご確認願います。料金は受診券に記載された金額です。
75歳以上		①のみ受診ができ400円です。なお、市民税非課税世帯は無料です(受診券の自己負担額に0円と記載されています)。また、糖尿病・高血圧・高脂血症で治療中の方は対象外です。

※40歳以上で生活保護を受けている方は無料です(受給証明が必要)。

健康相談 40歳未満が対象。血圧測定・尿検査のみ。無料。

X線健診 40歳以上が対象。胸部レントゲン検査です。無料。受診券がなくても受けられます。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527



胃がん・大腸がん検診(予約制)

対ガン協会が月に1回検診を実施しています。受診希望の方は1週間前までにご予約ください。

日時 9/18、10/16、11/20、12/18(毎月第3木曜日)の午前8時45分～10時に受け付け。

会場 保健センター2階で受け付けし、検診車でレントゲン検診。内容 バリウムによる間接レントゲン検査(胃がん)と検便による潜血反応検査(大腸がん)、いずれも一次検診です。対象 職場で検診を受けることができない40歳以上の方。費用 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。

※下表に該当する方は無料です(確認書類を当日、会場にお持ちください)。

区 分	確 認 書 類	備 考
70歳以上	年齢を証明できるもの(健康保険証、運転免許証など)	
特定障がいのある 65～69歳	後期高齢者医療被保険者証	
市民税非課税世帯	①市民税の課税証明書	介護保険の納付通知書か 特別徴収通知書(保険料が 第1～第3段階の方)
生活保護世帯	②生活保護受給証明書か生活保護決定(変更)通知書	①は区役所納税課で発行。 ②は区役所保護一課・保護二課で発行。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

ポリオワクチン服用のお知らせ

お住まいの地区の該当する日にワクチンを服用してください。その日に服用できない場合は、他の地区の実施日に服用できます。

ポリオワクチンを受ける前の注意について、詳しくは、本誌全市版23ページをご覧になるか、下記へお問い合わせください。また、豊平区役所ホームページ「区役所からのお知らせ」にも掲載しています。

お住まいの地区	実施日	受付時間	実 施 会 場
西岡・福住	10/7(火)	午後1時30分～3時	保健センター (平岸6条10丁目) ※駐車場は大変混雑します ので、公共交通機 関をご利用ください。
月寒中央通・月寒西・月寒東(1～6丁目)	10/14(火)		
月寒東(7～20丁目)・羊ヶ丘	10/16(木)	午前9時30分～11時	
美園・豊平	10/22(水)	午後1時30分～3時	
平岸(1～10丁目)・中の島	10/24(金)	午前9時30分～11時	
平岸(11～23丁目)・旭町・水車町	10/27(月)		
上記日程で服用できなかった方	10/30(木)	午後1時30分～3時	

詳細 保健センター健康・子ども課保健予防係 内線502・503

福祉相談のご案内

下表の通り、市から委託を受けた在宅相談員が、心身に障がいのある方の相談に応じています。お気軽にご相談ください。

区分	氏名・電話番号・住所	区分	氏名・電話番号・住所
身 体 障がい	虻川 浩一 ☎823-2773 平岸4条5丁目	身 体 障がい	川村 順一 ☎831-9062 豊平5条6丁目
	佐藤 捷洋 ☎854-6808 月寒西3条7丁目		菅原 一江 ☎851-5605 月寒東1条7丁目
	古屋 京子 FAX841-9606 平岸3条14丁目		三上 禎文 ☎836-1147 月寒東2条3丁目
	松野 正勝 ☎855-5850 福住3条3丁目	知 的 障がい	伊藤 恵子 ☎841-8450 平岸4条13丁目
	山岸 豊子 ☎853-4596 月寒東1条16丁目		小野寺千代子 ☎855-3958 月寒東2条19丁目
	松田 幸治 ☎821-2843 豊平4条3丁目		

詳細 区役所保健福祉課福祉支援係 内線328

じどうかいかんだより

平 岸 平岸3-9-15-22 家族みなサンデーサロン 9月28日(日)午前10時30分 (幼児と保護者)	☎812-2493	西 岡 西岡3-6-6-1 ウエヒル☆カップ～スモウ～ 9月17日(水)午後3時30分 (小1～6)	☎852-8113
美 園 美園6-5-4-1 敬老の日記念行事 9月12日(金)午後4時 (幼児～高校生・100人・申込)	☎824-5440	東 月 寒 月寒東3-16-13-28 ツッキーの?BOX～そめもの～ 9月17日(水)・18日(木)午後3時30分 (小1～・各日12人・申込)	☎853-9741
豊 平 豊平6-7-1-12 つくるべえ 9月の毎週月～金曜日午後2時 (小1～6)	☎811-1376	あやめ野 月寒東4-10-6-10 ぎんがまつり2008 9月28日(日)午前11時 (幼児～)	☎857-5862
中 の 島 中の島2-3-8-1 あそびの広場～親子の体育あそび～ 9月16日(火)午前10時30分(2歳以上の幼児と保護者・10組・申込・参加料)	☎811-5215	月 寒 月寒西1-6-3-21 親子でたのしむピアノとおはなしコンサート 9月20日(土)午前10時30分 (幼児～・申込)	☎851-6433
天 神 山 平岸1-19-2-55 子育て講座～親子でアウトドアクッキング～ 9月13日(土)午前10時(幼児と保護者・10組・申込・参加料)	☎816-0388	西岡高台 西岡4-11-4-22 クレリア～本の読み聞かせ～ 9月22日(月)午後3時 (小1～)	☎581-5394
福 住 福住1-1-5-5 こひつじひろば～絵本の読み聞かせ～ 9月25日(木)午後4時 (小1～)	☎855-0350	※幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※()内の「申込」は事前の申し込みが、「参加料」は参加費用が必要です。詳細は各会館へ。	

豊平区体育館だより

対 象	種 目	曜 日	開講期間	時 間	回 数	定員 (人)	受講料 (円)
中級レベルまで (年齢は問いません)	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火 水	10/1～29 (1回完結)	午後4時10分～5時	1	①1 ②2～4	①3,100 ②4,000
あらゆるレベルの方 (年齢は問いません)	①マンツーマンテニス ②プライベートテニス	木	10/2 (1回完結) 10/16・23 (1回完結)	午後0時10分～0時55分 午前11時10分～11時55分 または正午～午後0時45分	1	①1 ②2～4	①3,100 ②4,000
5歳～小2	Kids Hip Hop	水	10/1～12/17	午後4時40分～5時50分	12	15	8,400 (6,700)
16歳以上	太極拳無料体験講座	木	10/2	午前11時～午後0時30分	1	30	無料

申込 9/11(木)～20(土)の午前9時～午後8時に電話か直接窓口でお申し込みください。「太極拳無料体験講座」は先着順、その他の種目は、定員を超えた場合、9/21(日)午後2時から抽選を行います。

受講料納入期間 9/23(祝)～29(月)の午前9時～午後8時。

※受講料の()内の金額は、身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に各種手帳をお持ちください。

※受講料のほか、入館ごとに施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。

詳細 豊平区体育館 ☎855-0791

各種講座のお知らせ

	講座名	曜 日	開催日時	定 員	受講料 (教材費)	対 象 ・ 申 込 方 法 な ど
区民センター (812) 71811	①ふわふわ可愛い羊毛フェルトグッズ (全4回)	月	9/29・10/6・27 午前10時～正午 10/20 午前9時～正午	10人	2,600円 (2,850円)	対象 市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)。 申込 9/11(木)～17(水)の午前9時～午後7時に電話か直接窓口でお申し込みください。定員を超えた場合は9/18(木)午前10時から公開抽選。結果は当選者・補欠者のみ電話で連絡します。 受講料・教材費 受講決定後～9/24(水)の午前9時～午後7時に窓口で納入してください。 会場 区民センター。ただし、②は北海道大学構内など。
	②自然ウォッチング後期 (全4回)	火	9/30～10/21 午前10時～正午	20人	2,300円	
	③～初心者対象～日常英会話 (全10回)	水	10/1～12/3 午後1時30分～3時30分	20人	4,400円	
	④～道産食材を使って～家庭料理講座 (全3回)	金	10/3～10/17 午前10時～午後0時30分	20人	2,000円 (1,800円)	
西岡福住地区センター (852) 4687	①第5回パソコン講座ワード活用 (全8回)	月・水・金	9/17～10/3 午後6時～8時	20人	4,600円 (1,000円)	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)。 申込 ①は9/11(木)、②は10/7(火)の午前10時～10時20分に直接窓口でお申し込みください(電話不可)。定員を超えた場合は抽選。③は9/12(金)～17(水)の午前9時～午後7時に、電話か直接窓口で申し込みください。先着順。 受講料・教材費 ①、②の受講料は受講決定後窓口へ、教材費は受講初日に講師へ直接納入してください。③の受講料は、9/12(金)～17(水)の午前9時～午後7時に、窓口で納入してください。 会場 西岡福住地区センター。
	②第6回パソコン講座インターネット入門 (全8回)	月・水・金	10/15～31 午後6時～8時	20人	4,600円 (1,000円)	
	③体スッキリ! 骨盤体操(女性限定) (全6回)	木	9/18・25、10/2・16・23・30 午前10時～11時30分	30人	3,400円	

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。
※納入された受講料は、原則としてお返しできません。