

## ■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※
65歳以上	はつらつ体操	午前10時～11時20分	10月7日～12月16日(水) 全11回	15人	4,400円
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9日～12月11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			
	ピラティスボールシェイプ	午後1時～2時10分	10月6日～12月15日(火) 全10回	各20人	6,100円(4,800円)
	やさしいヨガ	午後1時30分～2時30分	10月8日～12月10日(木) 全10回		
	ヨガ(月)	午後1時～2時	10月5日～12月14日(月) 全7回	各30人	4,200円(3,400円)
	ヨガ(水)	午後7時～8時	10月14日～12月16日(水) 全10回		
	パワーヨガ入門クラス	午前10時～11時	10月6日～12月15日(火) 全10回	各30人	5,100円(4,100円)
	パワーヨガ応用クラス	午前11時30分～午後0時30分			
	棒＆しなやかエクササイズ	午前10時30分～11時30分	10月9日～12月11日(金) 全10回	各30人	6,100円(4,800円)
	卓球入門	午前9時30分～11時	10月7日～12月16日(水) 全10回		
	卓球初級	午前11時～午後0時30分		15人	7,000円(5,600円)
	卓球中級(週1)	午前9時30分～11時	10月1日～11月10日(火/木) 全10回		
	卓球中級(週2)			10月7日～12月9日(水) 全10回	
	バドミントン入門	午前11時～午後1時	10月7日～12月9日(水) 全10回		15人
	バドミントン初級			午後1時～2時30分	
テニス初級	午後2時30分～4時	10月2日～11月6日(火/金) 全10回	各10人		
テニス初中級(週1)				午後1時～2時30分	午後2時30分～4時
テニス初中級(週2)	午後2時30分～4時	10月2日～11月6日(火/金) 全10回			
テニス中級			午前10時～正午	10月2日～11月27日(金) 全9回	各20人
弓道	午後2時～3時	10月7日～3月10日(水) 全20回			
5・6歳			げんきキッズ(遊び感覚で運動を楽しみます。)	午後3時～4時	午後4時～5時
小1	午後4時～5時				
小2					

申込 9月11日(金)～9月18日(金)(はつらつ体操のみ9月15日(火)～26日(土)午前9時～午後8時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は9月21日(祝)午前11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。

申込先・詳細 西区体育館・温水プール(発寒5-8)TEL662-2149

## 西保健センターから

▽西区ウォーキング大会  
内容 琴似発寒川沿いをウォーキング。AコースⅡ農試公園～発寒西陵公園～天狗橋

▽プレママクッキング  
内容 講話、調理実習。  
日時 9月25日(金)午前10時～正午。

▽ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ  
詳細は全市版25ページをご覧ください。  
日時 下表の通り。  
会場 西保健センター(琴似2-17)。\*できるだけだけ公共交通機関をご利用ください。  
申込 不要。直接会場へ。

TEL(621)4241  
申込先・詳細 西保健センター

た日の午前中に除雪を終了。  
対象 西区在住の個人または西区所在の団体、企業など。  
活動費 1世帯につき2万円(1シーズン)。  
申込 10月30日(金)までに電話かファクスで。  
申込先・詳細 西区社会福祉協議会TEL(641)2400内線451 FAX(611)6620

(5キ)、BコースⅡ農試公園(3キ)。  
会場 西陵公園(3キ)。  
日時 10月3日(土)午前9時～11時30分。  
集合・解散場所 農試公園サイクルサーキット(八軒4西6)。  
対象 A、Bどちらかのコースを歩ける方。  
定員・費用 200人。無料。  
持ち物 水、タオル、帽子。  
申込 9月14日(月)から電話で。先着順。

会場 西区民センター(琴似2-17)。  
対象 西区在住の妊婦の方。  
定員・費用 20人。無料。  
持ち物 エプロン、髪を覆うもの、ふきん、筆記用具。  
申込 9月11日(金)～17日(木)に電話で。先着順。  
▽ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ  
詳細は全市版25ページをご覧ください。

持ち物 母子手帳、予診票。  
その他 対象者は体調の良いときに早めに受けてください。1歳を過ぎた子どもは、MRワクチン第1期の接種を優先してください。

## ■ポリオワクチン実施日程

月日	受付時間
10月5日(月)	午前9時15分～10時45分
10月9日(金)	午後1時30分～3時
10月13日(火)	午前9時15分～10時45分
10月20日(火)	午後1時30分～3時
10月23日(金)	午前9時15分～10時45分
10月28日(水)	午後1時30分～3時