

■西区体育館・温水プールから

▷水泳・プールフィットネス教室

内容 ①成人②シルバー③少年少女④幼児⑤親子⑥水中ウォーキング⑦アクアビクス⑧水中運動。

※対象など詳細は お問い合わせください。

申込 11月26日(木)～12月2日(水) (必着) に往復はがき (希望する教室名・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を記入) か返信用はがきを持参の上直接来館。多数時抽選。

▷スポーツ教室

内容 下表・右表の通り。

申込 (1)11月11日(水)～14日(土)、(2)11月27日(金)～12月4日(金)の共に午前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(1)11月17日(火)、(2)12月6日(日)の午後1時以降に電話などで確認してください。

申込先・詳細 西区体育館・温水プール (発寒5-8)
TEL662-2149

(1)子ども向け

対象	教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
小3～小6	少年少女 バドミントン入門	午後4時15分 ～5時45分	12月4日 ～3月19日 (金) 全13回	各 15人	7,900円
	少年少女 バドミントン初級		12月15日 ～3月23日 (火) 全13回		
	少年少女 バドミントン中級				
小3・小4	少年少女テニスA	午後4時～5時	12月3日 ～3月18日 (木) 全13回	各 10人	9,700円
小5・小6	少年少女テニスB	午後5時～6時			
小2・小3	少年少女卓球A	午後4時15分 ～5時45分	12月9日 ～3月24日 (水) 全13回	各 10人	9,700円
小4～小6	少年少女卓球B				
5・6歳	キッズ ヒップホップ	午後3時～4時	12月3日 ～3月18日 (木) 全13回	各 20人	7,900円
小1～小6	ジュニア ヒップホップ	午後4時～5時			
5・6歳	キッズ新体操A	午後2時～3時			
	キッズ新体操B	午後3時～4時			
小1～小4	ジュニア新体操	午後4時 ～5時30分	各 10組	7,900円	
3・4歳と 保護者	親子体操	午前11時～正午			

(2)一般(16歳以上)向け

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料※
からだにやさしい 健康体操	午後1時 ～2時30分	1月15日～3月19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	1月12日～3月16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	1月7日～3月18日 (木) 全10回		
ヨガ(月)	午後1時～2時	1月25日～3月29日 (月) 全7回	各 20人	4,200円 (3,400円)
ヨガ(水)	午後7時～8時	1月13日～3月17日 (水) 全10回		
パワーヨガ 入門クラス	午前10時～11時	1月12日～3月16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	1月15日～3月19日 (金) 全10回	20人	6,100円 (4,800円)
卓球入門	午前9時30分 ～11時	1月13日～3月17日 (水) 全10回	各 30人	
卓球初級	午前11時 ～午後0時30分			
卓球中級 (週1)				
卓球中級 (週2)	午前9時30分 ～11時	1月7日～2月9日 (火/木) 全10回	各 15人	7,000円 (5,600円)
バドミントン 入門	午前11時 ～午後1時	1月13日～3月17日 (水) 全10回		
バドミントン 初級				
ソフトテニス 初中級	午後1時 ～2時30分	1月7日～3月18日 (木) 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			
テニス初級	午後1時 ～2時30分	1月8日～2月9日 (火/金) 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			
テニス初中級 (週2)	午後1時 ～2時30分	1月8日～2月9日 (火/金) 全10回	各 10人	7,400円 (6,000円)
テニス中級	午後2時30分 ～4時			

※ 受講料のほかに毎回施設利用料が必要。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。

■住民集団健康診査

日時 11月29日(日) 午前9時30分～11時。

会場 西区民センター (琴似2-7)。

内容(対象者)

- ①特定健康診査(40歳～74歳の国民健康保険に加入の市民)
- ②後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度に加入の市民)
- ③胸部X線検査(40歳以上の市民)
- ④肝炎ウイルス検査(過去に検査を受けていない市民)
- ⑤健康相談(15歳～39歳の市民)

※ ①②は、健康診査の受診券と健康保険証を持参。ほかの健康保険に加入の方は、加入している健康保険にお問い合わせください。③⑤は、年齢を確認できるものを持参。検査内容の詳細、費用や、生活保護・支援給付世帯の方はお問い合わせください。

詳細 西保健センター TEL621-4241

広告