

西区からのお知らせ

■西健康づくりセンターウォーキング講習会

| テーマ | 月 日 | 時 間 |
|----------------------|----------|-------------------|
| 正しいウォーキングの方法 | 2月23日(火) | 午後0時15分 ～0時45分 |
| | 2月27日(土) | 午前11時30分 ～正午 |
| ウォーキングで使う筋肉と その効果 | 3月2日(火) | 午後0時15分 ～0時45分 |
| | 3月6日(土) | 午前11時30分 ～正午 |
| ウォーキングの消費カロリー | 3月9日(火) | 午後0時15分 ～0時45分 |
| | 3月13日(土) | 午前11時30分 ～正午 |

■西老人福祉センター教養講座

| 講座名 | 開催日 | 時 間 | 定員 |
|-------|----------|----------|-----|
| 初級囲碁 | 第1・2・3月曜 | 午前10時～正午 | 16人 |
| 書 道 | 第1・2・3火曜 | 午前10時～正午 | 16人 |
| 生 け 花 | 第2・4水曜 | 午前10時～正午 | 12人 |
| 絵 手 紙 | 第2・4水曜 | 午前10時～正午 | 16人 |
| 皮革工芸 | 第1・2・3水曜 | 午後1時～3時 | 12人 |
| 木 彫 | 第1・2・3木曜 | 午後1時～3時 | 12人 |
| ペン習字 | 第1・2・3金曜 | 午前10時～正午 | 16人 |



前11時～正午「くしやみくしやみ天のめぐみ」ほか。
【詳細】 山の手図書館(山の手4-2) TEL(644)6822

西健康づくりセンターウォーキング講習会

内容 正しいウォーキングの方法などを習得。
日時 左表の通り。
定員・費用 15人程度。無料。
 ※毎回施設利用料300円が必要。
申込 不要。直接会場へ。
持ち物 運動靴。※動きやすい服装でお越しください。
【詳細】 西健康づくりセンター

(八軒1西1) TEL(618)8700

西老人福祉センター 教養講座

内容 左表の通り。4月から開講する1年間の講座です。
対象 市内在住で60歳以上の方。
費用 無料(教材費は実費)。
申込 2月15日(月)～26日(金)午前9時～午後5時に年齢を証明する物を持って直接来館。



多数時抽選。
 その他 このほか、カラオケ、民謡など自由参加の講座も開いています。詳しくは直接お問い合わせください。
【申込先詳細】 西老人福祉センター(二十四軒4-3) TEL(641)4001

西保健センターから

①胃がん・大腸がん検診
日時 2月27日(土)、28日(日)、3月5日(金)。受け付けは午前9時～10時。
会場 西区民センター(琴似2-7)。3月5日(金)のみ

西保健センター(琴似2-7)。
対象 本年度の胃がん・大腸がん検診を未受診で、市内在住の40歳以上の方。
費用 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。
 ※一定の条件に該当する方は費用が免除されます。詳しくはお問い合わせください。
申込 2月19日(金)までに市コールセンターへ、電話かファクス、Eメールで。
内容 医師の講演「冬の骨コシ強化セミナー」。
日時 2月15日(月)午後1時30分～3時。
会場 西保健センター。
対象 西区在住の方。

定員・費用 50人程度。無料。
申込 不要。先着順。
③大人のための「歯みがき教室」
内容 歯ブラシ圧測定、唾液検査、歯周病予防のための効果的な歯の磨き方。歯の健康グッズもプレゼントします。
日時 2月22日(月)午後1時30分～3時。
会場 西保健センター。
対象 西区在住の方。
定員・費用 20人。無料。
申込 2月12日(金)から電話で。先着順。
【申込先詳細】 ①市コールセンター TEL(222)4894、FAX(221)4894、Eメール:info4894@city.sapporo.jp ②③西保健センター TEL(621)4241