

◎区民のページ 2010・8



まちの人

子育てサロン 「なかよし広場」代表

わたなべ まさこ
渡部 正子さん

■子育てサロンとは

0歳から就学前の子どもと保護者が自由に集まり交流する場。西区保育・子育て支援センター「ちあふる・にし」や、各児童会館などでも開催しています。

■なかよし広場

コミュニティ福井（福井地区の4つの町内会で構成）主催の子育てサロン。どこにお住まいでも参加可能です。

開催日時：毎月第2木曜 午前10時～11時30分

会場：福井記念館（福井6丁目）

参加方法：直接会場へ

※8月のみ8月5日（木）にふくいの幼稚園（福井3丁目）で開催。1月、2月はお休み。



■子育てサロンの様子。

ある雨の日、子育てサロンなかよし広場の会場には、10組ほどの親子が集まっていた。母親たちは楽しそうに語り合い、その傍らで子どもたちは思い思いの遊びに夢中になっています。

なかよし広場は、平成13年から続く、西区で最も古い子育てサロンです。5年前から代表を務める渡部さんには、東北地方に住む0歳と3歳のお孫さんがいます。「孫たちにはなかなか会えなくて寂しいけれど、ここに来る子どもたちはちょうど同じ年ごろ。孫のようだと思って接しているんです」と、おばあちゃん

子どもたちにエネルギーをもらって

としての優しい笑顔で話す渡部さん。二日中子どもと過ごす母親には、話し相手や、ちょっと子どもと離れる時間が必要」と、赤ちゃんが来た時はできるだけ抱っこして、母親を身軽にしてあげるそうです。子育てサロンは、子どもが遊べる場なのはもちろんですが、母親が日ごろの育児の不安やストレスを解消できる場でもあるのです。

「町内だけでなく、たくさんの方に来てほしい」と言う渡部さんは、街角で小さな子どもを連れた母親を見かけると、積極的に声を掛けてサロンに誘うそう。また、集団遊びの年齢に達していない子どもたちが、一緒に楽しめるようにとサロンの良きしようと、とても意欲的です。

「子どもたちからいっぱいエネルギーをもらって、私自身も元気になるんです」と笑う渡部さん。大きく成長したサロンの「卒業生」に会って声を掛けられると、とてもうれしいそうです。これからも地域での子育てにかかわり、たくさん子どもたちの成長を見守りたいと、渡部さんは考えています。

区民のページで取り上げてほしいテーマなど、皆さんからの希望やご意見をお寄せください。はがき、ファクス、Eメール nishi@city.sapporo.jp で西区総務企画課広聴係（上欄）へ。

子育て家庭を応援！！

西区保育・子育て支援センター

ちあふる・にし

「ちあふる・にし」は、通常の保育園に加えて、子育てサロンなどさまざまな子育て支援を行うための施設です。今月は「ちあふる・にし」の活用法を紹介します。

子育て サロン

▼一角では折り紙教室も。



天気の良い日には▶水遊びもできます。



水遊び
楽しいナ

子育てサロンでは、0歳から就学前の子どもと保護者、地域の方が気軽に集まり、一緒に遊んだりおしゃべりを楽しめます。子育て中の方だけでなく、これからパパ・ママになる方や育児ボランティア活動に興味のある方の参加もお待ちしております。

子どもは自由に遊べて楽しそうだし、妻はその間に美容室へ行ったり、ほんの少しだけど、自分の時間ができて喜んでいきます。僕自身も知り合いができてたりして、楽しいです。



いしだ せいいち 石田誠一さん・
こうた 航太ちゃん（左）・そうた 颯太ちゃん（共に2歳）

★子育てサロン「ほっと」★

開催日時 月曜～土曜日
（祝日・年末年始を除く）
午前9時～午後5時



自由に子どもを遊ばせられるのがいいです。
うちの子はサロンでの体操がお気に入りです。
（利用者の1さん）

★サンデーサロン★

開催日時 毎月第1日曜日（平成23年1月は除く） 午前10時～正午
※子育てアドバイザーが運営し、親子で楽しめる手作りおもちゃの紹介や親子の触れ合い遊び、絵本の読み聞かせなどをしています。父親講座も開催します。

ある日のサンデーサロン。
親子の触れ合い遊びを紹介しているところです。



ここはお父さんも多く来ているからと妻に勧められて初めて来ました。広いし、家にいるより子どもは楽しめそうですね。



えちこ たいし 越後大樹さん・まお 真央さん・
ななみ 七海ちゃん（9カ月）

うちの子より少し大きい子もいるので、子どもが今後どんなふうに発達するのかパパにも見てもらいたいと思って、一緒に来てみました。

知人に誘われて、定年退職後「ちあふる・にし」のボランティアに参加しています。しかる時はしかる、何でも手を貸さずに見守る姿勢でやっています。顔なじみの子どもたちも多く、すっかり仲良しです。サロンにぜひ遊びに来てください。



ボランティアの
えんどう 弘治さん（70歳）

子育て相談 ・ 情報提供など



子育て情報コーナーの様子

●子育て情報提供●

子育て情報コーナーでは、育児に関する情報を掲示板やファイルで見ることができます。保護者同士の情報交換にも利用できます。

●子育て相談●

子育てや子どもの成長・発達における心配事や悩み事などの相談に電話・面談で応じています。気軽にご相談ください。

●一時保育●

出産や冠婚葬祭などで保育が必要な時や、保護者がリフレッシュするために保育してほしい時に有料で利用できます。



次世代の親のために

最近では少子化などの影響で、親になってから初めて赤ちゃんに触れるという人が多くなってきています。赤ちゃんを身近に感じ、命の尊さを知ってもらうため、学生たちに育児体験の機会を提供しています。

★体験学生の声★

- ・初めてのことが多かったので、新鮮でした（開成高校1年生）
- ・一人一人性格が違い、対応に困りました（旭丘高校1年生）
- ・初めて赤ちゃんを抱っこしました。汗をかくぐらいすごく緊張しました（専門学校日本ビジネススクール2年生）



赤ちゃんの抱き方を学んだり、妊婦ジャケットで妊婦の苦勞を体験しました。

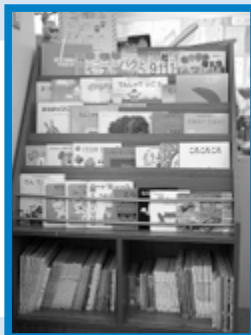
絵本など貸し出し

100冊以上の絵本や子育て情報誌、育児書の貸し出しを行っています。

特に乳幼児向け絵本が充実♪

★貸出冊数・期間★

1家庭2冊まで。1週間以内。



メイクやネイルアート、ハンドマッサージの技術を身に付けた専門学校日本ビジネススクールの学生が実習を兼ねて、子育て中のお母さんのリフレッシュに役（ワンコインピカピカプロジェクト）。



イベント



▲お子さんと一緒に調理に参加します（カレーパーティー）。



▲運動会の様子。

保育園児と一緒に、にぎやかに開催しています。親子できっといい思い出ができるはずです。

★おすすめイベント★

- ・運動会：9月11日(土)
- ・カレーパーティー：10月14日(木)
- ・焼いも会：10月27日(水)

※日程は変更になることがあります。詳しくはお問い合わせください。

子育て講座

リフレッシュできたり、育児のヒントになる講座を開催しています。

下記は近日申し込みが始まる講座です。いずれもお子さん連れて参加できます。

※申し込みは月曜～土曜日の午前9時～午後5時に直接来所か電話で。先着順。

★歯・は・ハの話★

内容 歯科衛生士による講話。

日時 9月7日(火)午前10時30分～11時。

対象・定員 10カ月以上の子を持つ保護者。10人。

申込開始日 8月23日(月)。

★離乳食講座～モグモグ期～★

内容 管理栄養士による離乳食の進め方の講話。

日時 9月14日(火)午後2時～2時30分。

対象・定員 7～8カ月の子を持つ保護者。10人。

申込開始日 8月30日(月)。

★親子でエアロビクス★

内容 親子で楽しみながら体を動かします。

日時 9月18日(土)午前10時30分～11時10分。

対象・定員 1歳以上の子どもと保護者。20組。

申込開始日 9月3日(金)。



ベビーピクス講座の様子



西区保育・子育て支援センター「ちあふる・にし」

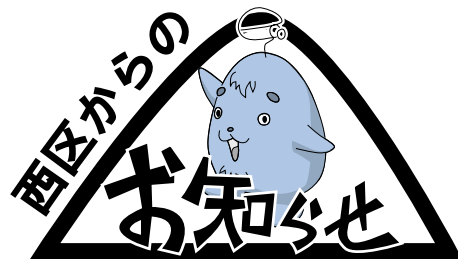
二十四軒3-5市営住宅二十四軒団地1号棟1階

※駐車場はありません。

交通機関：地下鉄二十四軒駅1番出口徒歩5分

TEL 613-7882（子育て支援担当係）





8月11日から内容です

人口 209,537人 男 97,165人
(前月比±0) 女 112,372人
世帯数 96,848世帯(前月比 +67)
(平成22年7月1日現在)

市コールセンター

☎222-4894

西区内の主な施設

- ◆西区役所
☎641-2400 (琴似2-7)
- ◆西区地域振興課
☎641-2400 (琴似1-6)
- ◆西区土木センター
☎667-3201 (西野290)
- ◆西保健センター
☎621-4241 (琴似2-7)
- ◆西区民センター
☎641-4791 (琴似2-7)
- ◆西野地区センター
☎666-5550 (西野4-2)
- ◆はっさむ地区センター
☎662-8411 (発寒10-4)
- ◆はちけん地区センター
☎611-0966 (八軒6西2)
- ◆山の手図書館
☎644-6822 (山の手4-2)
- ◆西区保育・子育て支援センター
ちあふる・にし
☎621-1496 (二十四軒3-5)
- ◆西健康づくりセンター
☎618-8700 (八軒1西1)
- ◆西区体育館・温水プール
☎662-2149 (発寒5-8)
- ◆西区社会福祉協議会
☎641-2400 (琴似2-7)
- ◆西老人福祉センターぬくもり
☎641-4001 (二十四軒4-3)
- ◆西清掃事務所
☎664-0053 (発寒15-14)
- ◆西消防署
☎667-2100 (発寒10-4)

琴似発寒川の一斉清掃

日時・場所 9月4日(土)。
琴似発寒川河畔(各連合町内
会の区域。左表参照)。

連合町内会	集合時間	集合場所
八軒中央	午前10時	寒月橋
八軒東	午前9時	新発寒橋
琴似二十四軒東	午前9時	発寒橋と長栄橋の間の発寒河畔
山の手	午前9時	公園間の発寒河畔
発寒北	午前9時30分	発寒河津公園
発寒	午前9時30分	ゲートボール場
西町	午前9時	寒月橋・西陵橋
西野	午前9時	ふもと橋・仲よし橋・長栄橋付近
昭和	午前9時30分	西野南公園ほか
		右股橋・西野7-1緑地

【詳細】川の美化事業実行委員会(西区地域振興課内)TEL(641)2400内線253または区内の各まちづくりセンター

西保健センターから

①父親教室

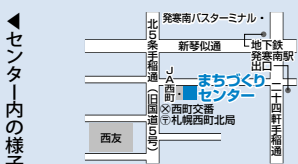
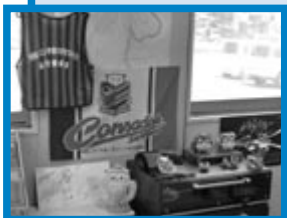
内容 ビデオ上映「お父さんへのメッセージ」、育児実習「あかちゃんとのふれあい」おふろと抱っこ^ほ。
日時・会場 8月19日(木)午後6時30分〜8時30分(受付午後6時)。西保健センター12階講堂。
対象 平成22年11月〜23年1月に初めて出産予定の夫婦。
定員・費用 40組。無料。
持ち物 筆記用具、テキスト「わが家にあかちゃんが入ってくる」。
申込 8月11日(水)〜17日(火)に電話で。先着順。
②大人のための健康講座「かんたん野菜料理教室」食べよう!野菜
内容 栄養講話、調理実習。
日時 8月31日(火)午前9時30分〜11時30分。
会場 西区民センター2階調理実習室。
対象 西区在住の方。

定員・費用 36人。無料。
持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具。
申込 8月11日(水)〜18日(水)に電話で。先着順。
【申込先詳細】①市コールセンターTEL(22)4894②西保健センターTEL(621)4241
西健康づくりセンター
栄養調理実習講座
テーマ 「血中脂質異常予防の食生活」。
日時 9月16日(木)午前10時30分〜午後1時。
対象 血中脂質異常の予防法などについて学びたい方。
定員・費用 20人。千200円。
申込 9月10日(金)までに電話、直接来館かEメールで。多数時抽選。
【申込先詳細】西健康づくりセンターTEL(618)8700、Eメールwest.school@shf.jp

こんにちは! まちセンです 第3回 西町まちづくりセンター

西町地区を貫く北5条手稲通(旧国道5号)の沿道に「コンサドーレ札幌」のサッカー練習場があることから、この道路一帯に「西町・コンサ通り」と愛称を付けて、少年サッカー教室を開催したり、練習場のフェンスに赤と黒のコンサカラーが目目を引く交通安全横断幕を掲出するなどのまちづくりのお手伝いをしています。
また、福祉のまち推進センターと町内会、まちづくりセンターとが協力しながら、多種多様なサロン活動も展開しています。

【詳細】西町まちづくりセンター(西町北6)
交通機関: 地下鉄発寒南駅1番出口徒歩5分
TEL661-2591 FAX667-7816



修繕・リフォームを安心して頼むためのセミナー

内容 家屋の修繕、建て替え、リフォームの際に安心して仕事を頼める仕組みを説明。
日時 8月29日(日)午後1時〜3時30分。
会場 エルプラザ4階大研修室(北区北8西3)。
対象 西区、北区、手稲区に在住の方。
定員・費用 80人。無料。
申込 8月23日(月)までに電話で。多数時抽選(落選時のみ8月25日(水)までに連絡)。
【申込先詳細】市コールセンターTEL(22)4894

西区からのお知らせ

西区民センターから

▽朗読と音楽の会

内容 朗読(江戸人情堀物語より「ため息はつかない」葉研堀)とバイオリンの演奏。
出演 朗読Ⅱ磯田憲一氏(アルテピアッツァ美唄「森語りの会」主宰)。演奏Ⅱ大平まゆみ氏(札幌交響楽団コンサートマスター)。
日時 9月11日(土)午後1時30分～3時(開場午後1時)。
会場・定員 西区民センター3階市民ホール。200人。
費用 前売券800円。当日券千

円。小学生は無料。未就学児の入場はご遠慮下さい。※前売券は8月11日(水)午前10時から西区民センターで販売。
▽能楽・仕舞・舞囃子のタベ
内容 「能」の舞と、笛、小鼓、大鼓、太鼓による舞囃子。
演目Ⅱ「老松」「杜若」。
出演 喜多流札幌哲門会奥田康二氏。

10時から西区民センターで配布(1人2枚まで)。先着順。
【詳細】 西区民センターTEL(641)4791

西区少年育成指導室から 気軽にご相談を

西区少年育成指導室では、不登校や思春期のさまざまな問題など、少年の日常の悩みについての相談および街頭指導を行っています。
保護者の方も、少年の行動に心配や困り事がありましたら気軽にご相談ください。

■西区民センター講座

講座名	月日・曜日・回数	時間	定員	費用
骨盤エクササイズ ～ゆがみを解消、 美しいボディラインを～	9月1日～10月6日(水) 全6回	午後1時30分～2時30分(初回のみ午後2時45分まで)	各20人	2,000円
～笑顔が可愛く・旅の思い出を美しく～ 初心者プロに習う！ デジカメ写真の撮り方のコツ	9月7日～21日(火) 全3回	午前10時～正午		

対象 15歳以上の方(中高生は除く)。
申込 8月17日(火)～24日(火)(土日可)の午前10時～午後7時に直接来館か電話で。先着順。費用も同期間内に納入。
申込先・詳細 西区民センター TEL641-4791

■西野地区センター講座

講座名	月日・曜日・回数	時間	定員	費用
①マウス操作・文章入力のできる方へ 1日で学ぶインターネット&メール	9月4日(土) 全1回	午前9時～午後4時	20人	3,800円
②マウス操作・文章入力のできる方へ エクセル初級ステップアップ	9月7日～18日(火/木/土) 全6回	午後6時30分～8時30分	20人	4,600円
③油性色えんぴつ画入門	9月4日～25日(土) 全4回	午前10時～正午	12人	2,700円(教材費別途)
④AEDを使った普通救命講習会 (※自動体外式除細動器)	9月9日(木) 全1回	午後1時～4時	20人	無料
⑤ファット・バーニング ～脂肪燃焼～	9月3日～10月8日、22日、29日(金) 全8回	午後3時45分～4時45分	20人	2,600円
⑥ビューティーバレエ ストレッチ(午前の部)	9月3日～10月22日(金) 全8回	午前10時～11時30分	各12人	3,500円
⑦ビューティーバレエ ストレッチ(夜間の部)	9月3日～10月22日(金) 全8回	午後7時15分～8時45分		
⑧はじめての キッズバレエ	9月3日～10月22日(金) 全8回	午後6時～7時	12人	2,500円

対象 ①②はマウス操作、簡単な文章入力のできる方。④は西区在住で16歳以上の方。⑧は5歳～12歳の幼児・小学生。
申込 ①～④は8月17日(火)、⑤～⑧は8月18日(水)の午前9時～正午に電話で。多数時抽選。定員に満たない場合は以降先着順。
申込先・詳細 西野地区センター TEL666-5550

■はっさむ地区センター講座

講座名	月日・曜日・回数	時間	定員	費用
①男の一品料理作り	9月4日～18日(土) 全3回	午後1時30分～3時30分	10人	3,500円
②パソコン・エクセル 超初心者入門	9月7日～16日(火/木) 全4回	午前9時30分～午後0時30分	16人	4,400円

申込 ①は8月17日(火)～18日(水)、②は8月31日(火)～9月1日(水)の午前9時～午後5時に電話で。先着順。
申込先・詳細 はっさむ地区センター TEL662-8411

■はちけん地区センター講座

講座名	月日・曜日・回数	時間	定員	費用
絵本読み聞かせ講座	8月30日、9月6日、13日、27日(月) 全4回	午前10時～正午	20人	2,000円

申込 8月11日(水)から費用を添えて直接来館。先着順。
申込先・詳細 はちけん地区センター TEL611-0966

はちけん地区センター アトリウム・ミニコンサート

内容 地元中学校の吹奏楽部や地域の音楽愛好家の演奏。
日時 8月27日(金)午後6時～8時。
費用・申込 無料。不要。
【詳細】 はちけん地区センター

がけ地防災パネル展

9月1日は「防災の日」です。がけ崩れの危険はあなたの宅地の近くにもあります。札幌市では、市民の方へ日ごろの防災意識を高めてもらうために「がけ地防災パネル展」を開催します。
日時 9月7日(火)～9日(木)午前9時～午後5時。
会場 西区役所1階ロビー。都市局宅地課TEL(21)2512

TEL(611)0966

知的障がいのある方への 支援ボランティア講習会

内容 講義、施設体験[※]。

日時 9月1日(水)、2日

(木)、7日(火)、11日(土)午

前10時～午後3時(日)によつ

て異なります。全4回。

会場 西消防署琴似出張所

(琴似2-7)[※]。

対象 原則、すべての日程の

受講が可能の方。

定員・費用 30人。500円。

申込 8月24日(火)までに電

話またはファクス(住所、氏名

生年月日、電話番号を記入)で

多数時抽選。

申込先・詳細 西区社会福祉協

議会(611)2400内線459、

FAX(611)6620

子育て講座

テーマ 「子育てに絵本を」

絵本を通して親子の関わりを

豊かにするために。

講師 こどもcom[※] 専門学

校講師 竹内亨氏。

日時・会場 9月16日(木)午

後2時～3時30分。西保健セ

ンター2階講堂。

対象 西区在住の0歳～就学

前の子どもを持つ保護者。

※別室で託児あり。

定員・費用 20人。無料。

申込 8月17日(火)午前9時

から電話で。先着順。

申込先・詳細 西区健康・子ど
も課子育て支援係(641)
2400内線484

山の手図書館から

▽絵本の読み聞かせ会

日時 8月24日、9月7日の

火曜。共に午後3時～3時30

分。

▽たのしいおはなし会

日時・内容 8月21日(土)午

後2時～2時20分「大きな

さかな 小さなさかな」[※]。

▽小学生のためのおはなし会

日時・内容 8月21日(土)午

後2時30分～3時「島の合

戦」[※]。

▽子ども映画会

日時・内容 8月26日(木)午

後3時30分～4時「王さま

の耳はるばるの耳」[※]。

詳細 山の手図書館(644)
6822

ヒグマに注意!

札幌周辺の山にはヒグマが生息してい
ます。事故を未然に防ぐため、次のこと
に注意してください。

■ヒグマに遭わないために

- ・新聞、テレビ、市のホームページなどのヒグマ出没情報に注意する。
- ・ヒグマの活動が活発な、早朝や夕方への入山は避ける。
- ・単独行動は控え、数人のグループで行動する。
- ・ヒグマのふんや足跡が見つかった場所は、ヒグマの行動範囲であるため、すぐに引き返す。
- ・しゃべりながら歩く、鈴を付ける、手をたたくなど、音を出して人の存在をヒグマに知らせる。
- ・食べ物やごみは捨てずに持ち帰る。

■もしヒグマに遭遇したら

- ・決して走って逃げない。落ち着いて静かに立ち去る。
- ・ヒグマが近づいてきたら目をにらみ、視線をそらさずゆっくりと後退する。
- ・子グマを見つけたら、絶対に近づかない(必ず母グマがそばにいるため)。

詳細 西区総務企画課地域安全担当
Tel641-2400 内線220

「西区環境まちづくりリーダー制度」受講者募集

内容 主に子どもたちが参加する、環境に関する学習
会や自然体験会を行う際に助言や解説を行う人材
(リーダー)の育成を目指します。環境教育プログ
ラム「プロジェクトWET」の講習と同時に、西区
の自然フィールドを対象に講習会を実施します。

日程 9月11日(土)「プロジェクトWETエデュケーター講習会」、12日(日)
「川の生き物観察会と安全講習会」、12月11日(土)体験講座「西区の子ども
を対象としたイベントでの『プロジェクトWET』活用」。

対象 西区の自然や環境教育に興味のある18歳以上の方で、全日程に参加で
きる方。

定員・費用 24人。4千円(テキスト代)。※交通費は受講者が別途負担。

申込 8月25日(水)(必着)までにはがきかファクス(住所、氏名、年齢、職業、
電話番号を記入)で。多数時抽選。

申込先・詳細 西区民会議こども・自然環境部会事務局(〒063-0811琴似1-6
札幌琴似第一ビル3階 西区地域振興課内)
Tel641-2400内線253 FAX641-2455



■住民集団健康診査～生活習慣病などの予防のために健診を受けましょう～

内容(対象者)

- ①特定健康診査(年度内に40歳以上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(健診日に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)
- ※①②は、健康診査の受診券と健康保険証を必ず持参。前年度
の健診結果をお持ちの方は持参。ほかの健康保険に加入の方
の受診の可否は、保険証に記載されている保険者にお問い合わせ
ください。③は年齢を確認できるものを持参。
※健診内容の詳細、費用、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

日時・会場

月日	受付時間	会場
8月20日(金)	午前9時30分～11時	西町会館 (西町南9)
	午後1時30分～3時	市営住宅発寒集会所 (発寒12-5)
8月31日(火)	午前9時30分～11時	はっさむ地区センター (発寒10-4)
	午後1時30分～3時	西野地区センター (西野4-2)
9月2日(木)	午前9時30分～11時	宮の沢中央会館 (宮の沢1-5)
	午後1時30分～3時	西野中央会館 (西野3-8)

※9月11日以降の日時・会場は来月号以降に掲載します。

西区からのお知らせ

西区体育館・温水プールから



▽ひびき痛予防運動教室

内容 簡単な筋力トレーニングやストレッチ、理学療法士による個別アドバイスなど。

日時 9月14日～12月7日の火曜。いずれも午後2時～3時30分。全12回。※体力測定を9月8日(水)または9日(木)と12月上旬に個別実施予定。各1時間程度。

対象 18歳以上。

定員・費用 20人。1万800円(65歳以上9千400円)。ほかに毎回施設利用料が必要。

申込 8月11日(水)～20日(金)午前9時～午後8時に直接来館か電話で。多数時抽選結果は連絡します。

▽スポーツ教室

内容 下表の通り。

申込 ①8月17日(火)～23日(月)、②9月1日(水)～9日(木)のいずれも午前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①8月25日(水)、②9月12日(日)の共に午後3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 Tel (662) 2149

■西区体育館スポーツ教室 (日程は変わることがあります。あらかじめご了承ください。)

①9月開講分

◆一般(16歳以上)向け

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
ソフトテニス 初中級	午後1時～2時30分	9月13日～11月1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13日～10月27日(月/水) 全10回	各10人	7,400円(6,000円)

②10月開講分

◆子ども(年中・年長、小学1・2年)向け

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
げんきキッズ 年中長A	午後2時～3時	10月6日～平成23年3月9日(水)全20回	各20人	12,800円
げんきキッズ 年中長B	午後3時～4時			
げんきキッズ 小1・2年	午後4時～5時			

◆一般(16歳以上)向け ※弓道のみ18歳以上

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
卓球入門	午前9時 ～10時30分	10月6日～12月22日 (水) 全10回	各 30人	6,100円 (4,800円)
卓球初級	午前10時30分 ～正午			
卓球中級A (週1)	午前9時 ～10時30分	10月6日～12月22日 (水) 全10回	各 15人	
卓球中級B (週1)	午前10時30分 ～正午			
卓球中級 (週2)	午前9時 ～10時30分	10月5日～11月9日 (火/木) 全10回	各 30人	
バドミントン 入門	午前9時30分 ～11時	10月6日～12月15日 (水) 全10回		
バドミントン 初級	午前11時 ～午後1時	10月6日～12月15日 (水) 全10回	15人	7,000円 (5,600円)
テニス初級	午後1時 ～2時30分	10月14日～12月16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			

教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料
テニス初中級 (週2)	午後1時 ～2時30分	10月1日～11月2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			
弓道	午前10時 ～正午	10月1日～11月26日 (金) 全9回	10人	8,000円 (6,400円)
さわやか 健康体操	午前10時 ～11時30分	10月6日～12月15日 (水) 全10回	各 30人	5,100円 (4,100円)
からだにやさ しい健康体操	午後1時 ～2時30分	10月1日～12月3日 (金) 全10回		
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5日～12月14日 (火) 全10回	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7日～12月9日 (木) 全10回		
ヨガ(月)	午後1時 ～2時	10月4日～12月13日 (月) 全7回	20人	4,200円 (3,400円)
パワーヨガ 入門クラス	午前10時 ～11時	10月5日～12月14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1日～12月3日 (金) 全10回	20人	6,100円 (4,800円)
はじめてダイ エット(昼)	午前10時 ～11時10分	10月4日～12月2日 (月／木) 全15回	30人	7,700円 (6,200円)
はじめてダイ エット(夜)	午後7時 ～8時10分	10月4日～12月2日 (月／木) 全15回	20人	
美ウエスト エクササイズ	午前11時20分 ～午後0時30分	10月7日～平成23年 3月10日(木)全20回	30人	10,300円 (8,200円)
ZUMBA ～ズンバ～	午後7時30分 ～8時40分	10月9日～12月11日 (土) 全10回	各 20人	6,100円 (4,800円)
はじめての フラダンス	午前11時 ～正午	10月5日～12月14日 (火) 全10回		

※ZUMBA＝ラテンダンスやエアロビクスなどを融合させたダンスプログラム。
※受講料のほかに毎回施設利用料が必要(中学生以下は無料)。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。

広告



楽しく歩いて健康に

6月25日、「第3回市民交流ウォーキング大会」が西区で行われ、各区から集まった市民約300人が参加しました。

この日は気持ちよく晴れ渡り、まさにウォーキング日和。琴似発寒川沿いの新緑や、花の色も鮮やかに映えるなか、参加者らは談笑しながら歩き、心地よい汗を流していました。



あの木の実はなんだろう？

6月11日、五天山公園で自然観察会が行われ、西野第二桜幼稚園の園児約60人が参加しました。

青空の下、園児らは道端にアリの群れや、キノコ、木の実などを発見すると、あちこちで歓声を上げ、興味津々の様子で観察。身近な自然を楽しく学びながら展望台を目指して歩きました。



あなたの血液サラサラですか？

6月21日、西健康づくりセンターなどで「健康づくりフェア2010」が開催されました。

会場では血液サラサラ度や、筋力、骨密度などの測定コーナーが設けられ、測定結果に一喜一憂する参加者の姿が見られました。

また、ウォーキングや筋力トレーニングなどの講習会も開催され、参加者らは熱心に聞き入っていました。



地域への恩返し

7月14日、西陵中学校の全校生徒約410人が地域のごみ拾いを行いました。これは、日ごろお世話になっている地域への恩返しと、生徒らの道徳、環境教育などのために行われたもの。地元の商店街や町内会関係者などの地域住民約40人も参加し、ごみ拾いを通して生徒との交流を図りました。



区内で行われた
行事を写真で
紹介します。

