

エスポラーダ北海道 公式戦で招待！ ～西区民応援デー～

札幌を本拠地とするフットサルクラブ「エスポラーダ北海道」のホームゲームに、西区内にお住まいの方20組40人（A自由席）をご招待します。たくさんのご応募をお待ちしています。

日時 11月23日(祝)13時試合開始(11時30分開場)
(対アグレミーナ浜松戦)。

会場 北海道立総合体育センター(北海きたえーる)
(豊平区豊平5-11)。

申込方法 往復はがきに観戦希望者(2人1組)の代表者の住所、氏名、年齢、電話番号、宛先(返信はがき)を記入のうえ、下記申込先に送付。1組につき1通のみ有効。多数時抽選。結果などは返信はがきでお知らせします。

申込期限 10月26日(金)当日消印有効。

その他 応募者の個人情報、一般社団法人エスポラーダ北海道スポーツクラブが適切に管理し、抽選および返信はがきの発送以外には利用しません。

申込先・詳細

〒060-0001
中央区北1条西4丁目2-2札幌ノースプラザ6階
エスポラーダ北海道 西区民応援デー係
TEL 206-4285

知ってる？ フットサル

フットサルは、1チーム5人で行うサッカーに似た屋内競技です。
エスポラーダ北海道は、道産子選手が多数を占める北海道生まれのチームで、国内トップリーグである日本フットサルリーグ(通称「Fリーグ」)に参戦中です。
昨年度、Jリーガー三浦知良選手が参戦して話題を集めました。

西野地区健康講座

ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。ストーブの真上に洗濯物を干さない。
詳細 西消防署予防課TEL(667)2100

内容 健康測定「あなたの身体能力をはかりませんか」。
日時 10月18日(木)10時～11時30分。
会場 昭和会館(西野6-3)。
対象 西野、福井、平和、小別沢周辺に在住の方。
費用・申込 無料。不要。
詳細 西保健センターTEL(621)4241

西健康づくりセンター講座 「ナイトフィットネス」

内容 筋力トレーニングを中心としたプログラム。
日時 11月10日～12月22日の土曜。19時10分～20時10分。全7回。
対象 18歳以上の方。
定員・費用 15人。3千600円。
申込 10月31日(水)までに直接来館または電話、Eメール(講座名、住所、氏名、振り仮名、年齢、生年月日、電話番号を記入)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@shsf.jp

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(とくとく健診。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。

●日時・会場 ※11月の日時・会場は来月号に掲載します。

月日	受付時間	会場
10月20日(土)	9時30分～11時30分	西区民センター(琴似2-7)
	13時30分～15時	

詳細 西保健センター TEL 621-4241