

西区からのお知らせ

《西区の人口数・世帯数》 ※平成25年11月1日現在。()内は前月比
 人口/211,359人(+91) 男 97,621人(+25) 女 113,738人(+66)
 世帯数/98,565世帯(+100)

西健康づくりセンターから

①年始特別開館

内容 運動フロア一般開放
 自由参加プログラム。
 日時 1月3日(金)9時30分
 ～18時。

②高齢者のための筋トレ教室
 内容 体力の維持・向上、日
 常の身体動作の改善を目的と
 した教室です。

日時 1月9日～3月27日の
 木曜。13時30分～15時。全12回。
 対象 体力の低下が気になる方。
 定員・費用 16人。7千100円。

③小学生の体づくり教室
 内容 遊びの中でたくさん体
 を動かし、健康な体づくりを
 目指します。

日時 1月11日～2月1日の
 土曜。15時30分～16時30分。
 全4回。

対象 小学1～3年生。
 定員・費用 30人。2千800円。

④ナイトフィットネス11
 内容 「肥満予防」体力維持・
 増進を目的とし、全身の筋力
 トレーニングを行います。

日時 1月11日～3月22日の
 土曜。19時15分～20時15分。
 全11回。

対象 18歳以上の方。
 定員・費用 33人。5千400円。

申込 ①不要。直接会場へ。
 ②④12月25日(水)、③12月
 13日(金)までに、直接来館か、
 はがきまたはEメール、ファ

クス(講座名、曜日、住所、
 氏名、振り仮名、年齢、性別、
 生年月日、電話番号を記入)で。
 ※②④は電話での受付も可。

②④は電話での受付も可。
 ※②④は電話での受付も可。
 申込先・詳細 西健康づくりセン
 ターTEL(618)8700、FAX(618)
 8704、Eメール west-
 school@shcf.jp

第26回西区長杯
 女性ソフトテニス大会

第26回西区長杯 女性ソフトテニス大会

日時 1月26日(日)9時～17時
 会場 西区体育館。
 対象・定員 西区在住の女性
 (高校生以下を除く)。50人。
 費用 千円(弁当付き)。

申込 12月20日(金)～1月20
 日(月)に電話で。多数時抽選
 申込先 西区家庭婦人ソフト
 テニス親睦会菊地孝子さん宅
 TEL(664)7112

④ナイトフィットネス11
 内容 「肥満予防」体力維持・
 増進を目的とし、全身の筋力
 トレーニングを行います。

日時 1月11日～3月22日の
 土曜。19時15分～20時15分。
 全11回。

対象 18歳以上の方。
 定員・費用 33人。5千400円。

申込 ①不要。直接会場へ。
 ②④12月25日(水)、③12月
 13日(金)までに、直接来館か、
 はがきまたはEメール、ファ

第40回西区新春囲碁大会

第40回西区新春囲碁大会

内容 有段者と級位者の部で、
 それぞれトーナメントで行い
 ます。入賞者への賞品および
 お楽しみ賞もあります。

日時 1月25日(土)9時30分
 ～16時30分。

会場 西区民センター3階。
 種目・定員 ①有段者②級位

者。スイス方式(ハンディあり)。
 各32人。
 費用 300円。

申込 12月19日(木)～1月10
 日(金)(12月29日(日)～1月
 3日(金)を除く)10時～17時
 に直接来館か電話で。先着順。
 申込先・詳細 西区民センターTEL
 (641)4791

西野地区センターから

西野地区センターから

▽新春書き初め展示会
 〈作品募集〉
 対象 西町、西野、昭和、山の手
 連合町内会区域の小・中学生。
 作品規格 縦80センチ×横25センチ以内。
 申込 12月25日(水)～1月7
 日(火)(12月29日(日)～1月
 3日(金)を除く)に所定の申
 込用紙に必要事項を記入の上、
 作品と一緒に窓口へ提出。

展示期間 1月10日(金)～16
 日(木)9時～21時(最終日は
 15時まで)。
 表彰式 1月18日(土)10時。
 ※金・銀・銅の入賞者には電話
 でお知らせします。入賞者には
 賞状と図書カード、その他の
 方には参加賞を差し上げます。
 申込先・詳細 西野地区センター
 TEL(666)5550

はつさむ地区センターから

はつさむ地区センターから

▽新春書き初め展示会
 〈作品募集〉
 対象 発寒、発寒北地区の
 小・中学生。
 作品規格 半紙、画仙紙^{ほか}。
 申込 12月24日(火)～1月7
 日(火)(12月29日(日)～1月
 3日(金)を除く)に所定の申
 込用紙に必要事項を記入の上、
 作品と一緒に窓口へ提出。
 ※作品は1人1点とします。出
 品票、申込用紙は窓口にて配布。
 展示期間 1月15日(水)～23
 日(木)9時～21時。
 表彰式 1月25日(土)10時。
 ※入賞者には地区センターか
 ら通知いたします。入賞者
 には賞状と記念品、その他の方
 には参加賞を差し上げます。
 申込先・詳細 はつさむ地区セン
 ターTEL(662)8411

はちけん地区センターから

はちけん地区センターから

▽餅つきと音あそびの会
 日時 1月11日(土)10時～15時。
 費用 無料。
 申込 不要。直接会場へ。
 詳細 はちけん地区センター
 TEL(611)0966

はちけん地区センターから

はちけん地区センターから

▽餅つきと音あそびの会
 日時 1月11日(土)10時～15時。
 費用 無料。
 申込 不要。直接会場へ。
 詳細 はちけん地区センター
 TEL(611)0966



広告