



豊平区体育館だより

対 象	種 目	曜 日	開講期間	時 間	回 数	定員 (人)	受講料 (円)
小1～3 (初心者)	ジュニア野球教室	木	5/22～8/7	16時30分～18時	12	10	9,190
16歳以上 初中級レベル	卓球集中講座 ～ペン&シェイク バックハンド～	火	5/13・20・27	10時～12時	3	10	2,730 (2,190)
あらゆるレベルの方 (年齢不問)	①マンツーマン卓球 ②プライベート卓球	火・水	5/7～28 ※5/14・21は除く (1回完結)	16時10分～17時	1	①各1 ②各2～4	①3,220 ②4,240
あらゆるレベルの方 (年齢不問)	①マンツーマンテニス ②プライベートテニス	木	5/1 (1回完結)	12時10分 ～12時55分	1	①各1 ②各2～4	①3,220 ②4,240
			5/8・29 (1回完結)	11時10分～11時 55分、または12 時～12時45分			

申込期限 4/19(土)までの9時～20時に電話か直接窓口で。 **抽選** 4/20(日)の14時から。

※4/21(月)は施設整備日のためお休みです。

※受講料の()内の金額は、65歳以上の方(受講期間中に65歳になる方も含む)と身体に障がいのある方の受講料です。申し込み時に年齢を証明できるものか各種手帳をお持ちください。

※受講料のほか、施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。

詳細 豊平区体育館(月寒東2条20丁目) ☎855-0791



こりとめーたんの

ワンポイント・アドバイス

Vol.7

～春はこころの健康に注意！～

春は環境の変化が大きい季節。新しい環境になじめなかったり、慣れないことをするために疲れがたまり、うつなどの症状を引き起こしてしまうこともあります。

こころの病気には、誰もがかかる可能性があります。日頃の心掛けで防げることもあるので、毎日の生活にちょっとしたゆとりを持つようにしましょう。

あなたは大丈夫？ うつ病の自己チェック



ここ2週間、このようなことが
続いているかチェックしてみ
てね。2つ以上当てはまる場合
は要注意だよ。

- ☐ 毎日の生活に充実感がない
- ☐ これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- ☐ 以前は楽にできたことが、今はおっくうに感じられる
- ☐ 自分が役に立つ人間だとは思えない
- ☐ わけもなく疲れたような感じがする



一人で悩まずに、まずは誰かに
相談しようね！



こころの健康を保つために



適度な運動



休養



趣味・生きがい



相談相手



バランスのとれた食生活

相談窓口

こころの健康づくり電話相談(札幌こころのセンター)

☎622-0556

受付時間：平日9時～17時(平日17時～21時、および土日祝日10時～16時は☎0570-064-556。12月29日～1月3日は休み)

保健福祉課保健支援係(精神保健福祉相談員) ☎822-2461

受付時間：平日8時45分～17時15分(12月29日～1月3日は休み)

