

広告

近(西野5・1)。
対象 西区在住の方。※子どものみ、大人のみ参加可。
持ち物 昼食、飲み物。
費用 無料。
申込 不要。直接会場へ。
【詳細】 西野地区青少年育成委員会太田佳久さん宅(Tel 664) 4168

西健康づくりセンター教室

①ひざの機能アップ教室
内容 膝痛の予防・改善のためのストレッチや筋力トレーニング。
日時 8月7日～11月20日(8月14日を除く)の木曜。14時30分～15時30分。全15回。
対象 膝に不安があつて運動に支障のない方。
定員・費用 30人。6千460円。
 ②こしの機能アップ教室
内容 腰痛の予防・改善のためのストレッチや筋力トレーニング。

日時 8月8日～11月21日(8月15日を除く)の金曜。15時15分～16時15分。全15回。
対象 腰に不安があつて運動に支障のない方。
定員・費用 30人。6千460円。
 ③つごいて!元氣クラブ
内容 無理なく体を動かし、運動習慣の定着を図ります。
日時 8月8日～11月21日(8月15日を除く)の金曜。16時30分～17時30分。全15回。
対象 肥満または肥満傾向の小学1～3年生。※身長と体重の比率で受講条件あり。
定員・費用 30人。7千190円。
 ④ナイトフィットネス
内容 「肥満予防」「体力維持・増進を目的とした全身の筋力トレーニング」。

日時 8月23日～9月20日の土曜。19時15分～20時15分。全5回。
対象 18歳以上の方。
定員・費用 35人。2千80円。
申込 ①～③7月22日(火)

④8月12日(火)までに直接来館かがき、フアクスまたはEメールで。はがき、フアクス、Eメールは講座名、曜日、住所、氏名、振り仮名、性別、年齢、生年月日、電話番号を記入で③のみ身長および体重、学年も)。多数時抽選。
 ※全ての教室で、受講料の他に受講の都度、施設使用料が必要。

【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@shsf.jp

訂正とおわび

広報さつぽろ西区版6月号に掲載した「身体障害者相談員・知的障害者相談員」について、内部障がいのある方の相談員である遠藤善勝様の「善」を「義」と誤って掲載しました。訂正しておわび申し上げます。
【詳細】 西区保健福祉課 Tel(641)6945

会員募集中

老人クラブ

～楽しい仲間と交流しませんか?～



老人クラブでは、おおむね60歳以上の方が会員となり、健康づくりや生きがいづくりを目的としたさまざまな活動をしています。

西区には現在33のクラブがあり、約2,000人の方々がマージャンやカラオケ、パークゴルフのほか、花壇の花植えなどのボランティア活動を楽しみながら行っています。

老人クラブの活動に興味のある方は、下記へ気軽にお問い合わせください。



【詳細】 西区老人クラブ連合会事務局 (西区保健福祉課内) Tel 641-6942