

保健



献血にご協力を

対象 16～69歳（65歳以上は、60歳以上が献血したことがある方）
日時・コース ●5月9日（火）旭イノベックス（株）（共栄） 午前9時～11時 ▼星槎道都大学（中の沢） 正午～午後1時、午後2時15分～5時 ●5月23日（火）北広島市役所（中央） 午前9時30分～11時30分、午後0時45分～4時30分
問合せ 健康推進課（内線1216）

家庭でできる「ゆる体操」

日時 5月23日～6月13日の各火曜（全4回） 午前11時10分～午後0時30分
会場 総合体育館
講師 平島伸一さん
定員 20人
参加料 全4回1200円（保険料を含む）
持ち物 室内用運動靴
申込み 5月2日～20日に体育協会（総合体育館内・☎372-0808）

こころの交流会

対象 精神疾患で通院中か過去に受診したことがある65歳未満

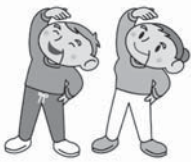
日時 5月16日（火） 午後2時～3時30分
会場 大曲会館
内容 精神保健福祉士などと交流
申込み 前日までに障がい者生活支援センターみらい（☎376-7776）

高齢者のための水中運動教室・健康運動教室

〈水中運動教室〉
日時 6月12日～9月11日の各月曜 午前10時45分～正午（全12回・7月17日、8月14日を除く）
会場 札幌北広島クラッセホテル
定員 15人
参加料 全12回3600円
 ＊参加日ごとに1回分300円を集めます。
 ＊クラッセホテルが運行する無料送迎バス（北広島駅シャトル便、団地便）を利用できます。

健康運動教室・団地地区

日時 6月22日～8月31日の各木曜 午後1時30分～3時（全10回・8月10日を除く）
会場 団地住民センター
内容 筋力を向上させる運動やストレッチ、健康講話など



定員 先着20人
参加料 全10回300円（初回に集めます）
〈共通事項〉
対象 足腰の筋力低下を感じる65歳以上（介護保険要介護認定者を除く）
申込み 5月15日までに健康推進課（内線1222）
 ＊病気などで通院・治療中の方は、主治医に確認してください。
 ＊申し込み人数が5人未満の場合、中止することがあります。

食事交流会

一人暮らしの方、介護相談をしたい方など、誰でも参加できます。
日時 5月20日（土） 午後0時30分～午後1時30分
会場 西の里会館
参加料 500円（昼食代）
申込み 5月20日までに、きた高齢者支援センター（☎375-5888）

西の里おれんじカフェ

対象 認知症の方と家族
日時 6月14日（水） 午後1時30分～3時30分
会場 西の里会館
参加料 100円（茶菓子代）
申込み 6月7日までに、聖芳園（☎375-3126）



北広島市社会福祉協議会賛助会員・特別会員としてご協力をお願いします

社会福祉協議会では、市民の皆さんや関係団体・機関の参加・協力で、住み慣れた地域で安心して生活することができる「誰もがいきいきと安心して暮らすことのできるまちづくり」の実現を目指して、さまざまな事業に取り組んでいます。

- 配食・除雪サービスなどの在宅福祉サービス
- 地区社会福祉委員会との協働による地域福祉活動の推進
- 成年後見センターの運営
- 地域支え合いセンターの運営
- 心配ごと相談
- ボランティア活動の推進
- 資金の貸付相談 など

地域福祉推進のために、ご協力をお願いします。
賛助会費 自治会・町内会を通じて1世帯300円以上
特別会費 法人・企業1口1万円以上

北のまちから あったかハート

社会福祉協議会（福祉センター内・☎372-1698）

手話を学んでみませんか？

対象・定員

- 初級講座＝市内にお住まいか通勤・通学していて、手話に関心がある小学5年以上（定員20人）
 - 中級講座＝手話による日常会話ができる程度できる18歳以上で、受講試験に合格した方（定員10人・5月24日（水）午後6時から受講試験があります）
- ＊いずれも初めての方が優先です。中級講座を再受講する方は、試験免除になります。

日時 5月31日～10月25日の各水曜 午後6時30分～8時30分（全21回・8月16日を除く）

会場 福祉センター

申込み 5月24日までに申込書を記入し、直接か電話で社会福祉協議会

配食サービスボランティア募集！

- 配食日 月～金曜（祝日・年末年始を除く）
 - 時間 午後2時～3時30分ころまで
- 週1回程度、活動可能な日を調整します。