

# あつべつ

## 厚別区の人口・世帯数

3月1日現在

人口	129,067人	(-28)
男	60,601人	(+1)
女	68,466人	(-29)
世帯数	51,011世帯	(+52)
		( )は前月比

# 2003.4

編集 厚別区総務企画課広聴係

〒004-8612 厚別区厚別中央1条5丁目

☎895-2400 内線224~226 FAX 895-2403

インターネットホームページ

<http://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/>



軽快なリズムに合わせて体を動かして、心もリフレッシュ。区民講座「健康リズム体操」(厚別区民センター主催)では、みんなが輪になり体操やウォーキングなどで心地よい汗をかきました。講座終了後も続けたいと、今後はサークルとして活動していく予定です。

## 特集

# 健康づくりにまず一歩

健康づくりには、栄養、運動、休養の三つの要素が大切です。バランスのとれた食生活と適度な運動、そして心と体のリフレッシュ。健康の維持に、まずは体を動かすことから始めてみませんか。