



### 白石区民特別講座

▽日時 10月19日(日)午後1時30分～3時30分。

▽場所 区民センター3階視聴覚室。

▽テーマ・内容 「今、大人の喘息を考える」。専門医が語る喘息の治療と付き合い方(呼吸リハビリなど)と相談会。

▽講師 南一条病院 院長 関根球一郎先生ほか。

▽対象・定員 喘息の患者本人または家族30人。

▽受講料 無料。

▽申込方法 10月11日(土)から午前9時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み(先着順)。

▽申込・詳細 白石区民センター1(本郷通3丁目北) ☎(861)3100

### 白石保健センターから

①市民健康教室「女性も男性も尿失禁は怖くない」

▽日時 10月30日(木)午後1時30分～3時。

▽場所 白石保健センター2階講堂。

▽講師 医療法人社団三樹会病院 医師 佐藤嘉一先生。

▽定員・費用 90人。無料。

▽申込方法 10月14日(火)から

電話で申し込み(先着順)。

②市民健康教室「がんに負けない食生活と歯の健康」

▽日時 11月6日(木)午後2時～3時30分。

▽場所 菊水地区会館(菊水7条2丁目2-20)。

▽講師 平田章二歯科口腔外科 院長 平田章二先生。

▽定員・費用 70人。無料。

▽参加方法 当日直接会場へ(先着順)。

③白石元氣サポート隊参加者募集

みんなで楽しみながら、自分もみんなも健康でいられる秘けつを一緒に考えてみませんか。

▽日時 ①10月31日(金)、②11月7日(金)、③21日(金)、④12月5日(金)の4回コース。いずれも午後1時30分～3時。

▽会場 白石保健センター2階講堂。

▽内容 ①「健康増進法について」ほか、②「私流の生き方」、③「保健センター職員との交流」④「これからの白石元氣サポート隊」。

▽定員・費用 15人。無料。

▽申込方法 10月14日(火)から電話で申し込み(先着順)。

▽申込・詳細 白石保健センター1 地域保健課 ☎(862)1881

### 白石区女性卓球大会

・白石区女性ソフトテニス交流大会

▽日時 ともに11月18日(火)午前9時15分。

▽会場 白石区体育館(南郷通6丁目北1)。

▽女性卓球大会

▽対象 区内にお住まいか、区内の卓球サークルまたは施設で卓球の活動をしている女性(18歳以上)。

▽競技方法 ダブルス団体戦。

▽参加料 600円(昼食代を含む)。大会当日納入。

▽申込方法 はがきに氏名・住所・電話番号を記入のうえ郵送。10月31日(金)必着。

▽申込先 白石区家庭婦人ソ

住所・電話番号を記入のうえ郵送。10月31日(金)必着。

▽申込先 白石区家庭婦人卓球連絡会 宮本幹子(〒003-0839北郷9条8丁目8-11)

▽女性ソフトテニス交流大会

▽対象 区内にお住まいか、区内のソフトテニスサークルまたは施設でソフトテニスの活動をしている女性(18歳以上)。

▽参加料 600円(昼食代を含む)。大会当日納入。

▽申込方法 はがきに氏名・住所・電話番号を記入のうえ郵送。10月31日(金)必着。

▽申込先 白石区家庭婦人ソ

フトテニス同好会 福島州子(〒003-0833北郷3条6丁目7-19)

▽詳細 区地域振興課地域活動係 ☎(861)2400内線255

### 白石区いし街かどビデオ間もなく締め切り

区内の地域活動の様子を撮影したビデオテープの応募締め切りは10月31日(金)です。編集する必要がありませんので、気軽にご応募ください。詳しくは、区役所などで配布中の応募要領をご覧ください。

▽詳細 区総務企画課広聴係 ☎(861)2400内線226

## 第3回白石区民センター祭

区民センターの会場でさまざまな催し物が開催されます。

| 内容  | 日時など  |
|---|---|
| おとしより作品展<br>(白石区老人クラブ連合会)                     | 10月25日(土)～28日(火)<br>午前9時～午後5時(最終日は正午まで)   |
| 美術・書道の部                                       | 10月25日(土)～28日(火)<br>午前9時～午後5時(最終日は午後1時まで)   |
| 展示の部<br>※体験コーナーもあります                          | 10月30日(木)～11月1日(土)<br>午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで)   |
| ステージの部  | 11月1日(土)午前10時～午後5時  |
| お茶席   | 11月1日(土)午前10時30分～午後3時   |
| 童謡を歌う会<br>【講師】濱名智恵さん<br>池原陽子さん<br>※ミニ発表会もあります | 10月30日(木)午前10時～正午。<br>定員200人。参加無料。<br>▷申込方法 10月14日(火)から午前9時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み(先着順)。 |

▷申込・詳細 白石区民センター運営委員会(本郷通3丁目北) ☎861-3100