



すこやかファミリーフェスタ

子どもから大人までの健康に関する情報と楽しいイベントが盛りだくさんのフェスタを開催します。

どなたでも参加できるフェスタです。ご家族そろってご参加ください。

▶日時 8月30日(火)午前10時～午後3時。

▶参加費 無料(参加記念品あり)。

▶会場・内容

【第1会場】白石保健センター全館(本郷通3丁目北1-2)	
風船で遊ぼう	風船で動物などを作ってみよう!～風船プレゼント ◆実演時間 1回目 午前10時30分～11時30分 2回目 午後1時～2時 ◆講師 バルーンアーティスト 八重樫久美子さん
楽しい食卓と栄養コーナー	楽しく、おいしい健康への食卓 ～何が出るのかな?お楽しみ試食・牛乳プレゼント
あそびの広場	手作りおもちゃを作ってみよう!
楽しい絵本コーナー	大型絵本の読み聞かせ 紙芝居「おおきなかぶ」、「おつきさまこんばんは」など 絵本情報コーナー ◆ボランティア 絵本読み聞かせの会「すてっぷ」
各種コーナー	乳幼児の事故防止体験コーナー(家庭内事故のポイント) 心肺蘇生法体験コーナー(救急救命士の指導) 薬(役)に立つコーナー がん検診の情報コーナー 食中毒予防コーナー

【第2会場】白石区民センター3階区民ホール(本郷通3丁目北1-1)	
各種コーナー	生活習慣病予防コーナー(医師の健康相談、血圧測定など) 歯(は)っぴいコーナー(歯周病検査、むし歯菌検査など) 超音波骨密度測定コーナー 加速度脈波測定コーナー(血液のサラサラ度チェック) マッサージ体験コーナー 白石元気体操・体力測定コーナー(握力・閉眼片足立・垂直跳び・身体反射度など) 生ごみ減量にチャレンジ!

※各コーナーでの配布品や体験人数には制限がありますので、ご了承ください。

【詳細】区地域保健課(白石保健センター) ☎862-1881

第13回「すこやか」区民ふれあい健康マラソン大会参加者募集

子どもから大人まで気軽に参加できる大会です。さわやかな秋空の下、心地よい汗を流してみませんか。

▽日時 9月25日(日)午前9時30分開会式。

▽コース 白石サイクリングロード。万生公園(南郷8丁目南)をスタート・ゴールと

する。
▽種目 ①一般男子10歳②一般女子10歳③一般男子5歳④一般女子5歳(①④は高校生以上)⑤中学男子5歳⑥中学女子5歳⑦小学男子3歳⑧小学女子3歳(⑦⑧は小学4年生以上)⑨親子ペア2歳(子どもは小学3年生以下)。

▽参加資格 区内にお住まいかお勤めまたは通学している健康な方。ただし、未成年

の方は、保護者の承諾が必要です。

▽参加料 無料。

▽申込書配布場所 白石区役所、白石区民センター、区内各まちづくりセンター、区内各地区センター、白石体育館など。

▽申込方法 所定の申込書に記入の上、区地域振興課地域活動係(〒003-8612白石区本郷通3丁目北)に持参または郵

北白石地区センター第1期講座受講生募集

講座名	開講日	時間	定員	受講料
初級ワード講座	8月 29日(月)、31日(水)	午後1時30分～3時30分	20人	各講座とも3,400円。 ※教材費は別途かかります。
	9月 5日(月)、7日(水)、12日(月)、14日(水)			
ステップアップパソコン講座	8月 30日(火)	午前9時30分～11時30分	16人	
	9月 8日(木)、15日(木)、20日(火)			
お気軽整美ビスク	9月 9日(金)、16日(金)、30日(金)	午前10時～正午		
	10月 7日(金)、14日(金)、21日(金)			
不思議な押し花	9月 2日(金)、16日(金)	午前10時～正午	16人	
	10月 7日(金)、21日(金)			
	11月 4日(金)、18日(金)			

▶対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

▶申込方法 8月12日(金)～19日(金)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)。

▶受講料納入 8月23日(火)～25日(木)午前9時～午後5時に窓口で納入。

▶注意事項 納入された受講料はお返しできません。応募者の少ない講座は中止になる場合があります。

【申込・詳細】北白石地区センター(北郷3条7丁目9-20) ☎874-8232

送。ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/shiroishi/shinko/>)からの申し込みも可。▽申込期間 8月15日(月)～26日(金)の午前8時45分～午後5時15分(土・日を除く)。郵送による申し込みは8月26日(金)の消印有効。



▼詳細 市コールセンター ☎(22)4894、区地域振興課地域活動係 ☎(861)2400 内線255