

血液サラサラ講座

生活習慣病予防のために、
普段の生活を振り返ってみま
せんか？

日時・内容・場所 左表のと
おり。

日程	内容	場所
1日目 2月10日(金) 午後1時30分 ～3時30分	講話『生活習慣病について』 講話『生活習慣病予防のための食生活』 交流会	保健センター 2階講堂 (前田1条11丁目)
2日目 2月17日(金) 午後2時～4時	講話『水中運動について』 運動実習『アクアビクス』	手稻曙温水プール (曙2条1丁目)
3日目 3月10日(金) 午後1時30分 ～3時30分	運動実習『ウォーキング』 交流会	区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目)

※3日間1コースです。参加料 無料。

対象 区内にお住まいの40～
69歳で、生活習慣病予防に取
り組んでみたい方。

平成18年手稲区成人式のご案内

- ▼日時 1月9日(祝)午後1時30分から30分程度
(受付：午後1時から)。
 - ▼会場 手稲区体育館(曙2条1丁目)。
 - ▼対象 昭和60年4月2日から昭和61年4月1日までに生まれ
た方(外国人登録している方を含む)。
- ◎案内状の届いていない方、紛失された方は、直接会場で受け付
けしてください。
- ※式典の様子は、手話通訳されます。介助が必要な方は係員にお
申し出ください。
- ※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
- 【詳細】地域振興課地域活動係 ☎681-2400内線255

国保からの

お知らせ

平成17年度国民健康保険料
の第7期納期限が過ぎていま
す。納め忘れのある方は、お
早めに納付してください。

定員 先着30人。
申込 1月10日(火)から2月3
日(金)までに、電話でお申し込
みください。
申込先・詳細 保健センター
☎681-1211

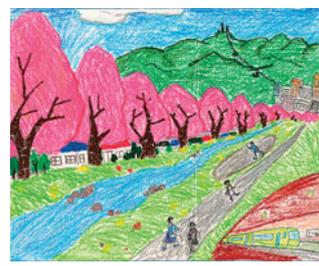
10歳のあなたからのタイムカプセル

あなたの《未来》をお届けします！

第3回

～10歳の夢/20歳の夢～

- ▼日時 1月9日(祝)午後2時15分～3時(成人式終了後)。
 - ▼会場 成人式会場(手稲区体育館 曙2条1丁目)。
 - ▼対象 今年の新成人で小学校4年生(平成7年)の時に絵
(小学生の夢「10年後のわたしたちのまち、こうだと
いいなあ～」)を提出された方。
- ◎成人式当日都合の悪い方は、以下の場所でお返しします。
- ▼期間 1月11日(水)～3月31日(金)※土・日・祝日を除く。
 - ▼時間 午前8時45分～午後5時15分。
 - ▼場所 区役所3階地域振興課(前田1条11丁目)。
- 【詳細】地域振興課地域活動係 ☎681-2400内線256



稲苑大学同窓会 「ダンスの集い」

場所 区役所2階②番窓口
(前田1条11丁目)。
【詳細】保険年金課収納係
☎681-2400内線394・395

日時 1月20日(金)午後1時30
分～3時30分。

会場 区民センター2階区民
ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内にお住まいの60歳
以上の方。

持ち物 ダンスシューズ、ヒ
ールキャップ。
参加料 100円。
申込 当日、直接会場へお越
しください。

【詳細】地域振興課地域活動係
☎681-2400内線256

