



※施設の所在地、電話番号は、白石4ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。

白石保健センターから

【詳細】区健康・子ども課 ☎862-1881

男性料理教室 ～プロの味でおいしい健康スタート！～

料理の基本を学びつつ仲間づくりもできる欲張りな講座です！

内 容 ①料理の基本と健康的な食生活（講話・調理実習）
講師：白石保健センター「管理栄養士」
②プロから学ぶ料理のコツ（講話・調理実習・交流会）
講師：札幌サンプラザ「調理師」
（※交流会の講師は、白石保健センター「管理栄養士」）

日 時 ①9月14日(金)午前10時～午後1時
②9月26日(水)午前10時～午後2時

会 場 白石区民センター1階「料理実習室」

対 象 区内にお住まいの男性で2回とも参加できる方

定員・費用 15人（先着順）。無料

申込方法 8月20日(月)～31日(金)の午前8時45分～午後5時15分に
区健康・子ども課に電話で申し込み

持ち物 エプロン・三角巾・手ぬぐい用タオル・筆記用具

市民健康教室

「サプリメントとの上手な付き合い方」

最近、サプリメントを利用する方が増えています。健康教室でサプリメントと上手に付き合うポイントを学んでみませんか？

日 時 9月11日(火)
午後2時～3時30分

会 場 白石保健センター
2階「講堂」

定員・費用 90人（先着順）。無料

講 師 菊水ひまわり 薬局
薬局長 西野健二

参加方法 直接会場へお越しください

白石区体育館から

【詳細】白石区体育館 ☎861-4014

第17回白石区ミニバレー大会参加者募集

日 時 9月16日(日)午前8時30分～午後5時

会 場 白石区体育館

参加資格 ①白石区内で活動するチーム
②白石区体育館利用チーム
③市内在住の方が2人以上いるチーム

費 用 参加料1チーム2,500円

申込方法 8月21日(火)～31日(金)の午前9時～午後8時
に参加料を添えて直接窓口で申し込み
(電話申し込み不可)

種 目	レディースA・B・C (女性4人チーム)
	ミックスA・B (男女2人ずつの混成チーム)
	フレッシュ (ミニバレー経験3年以内の女性4人チーム)
チ ム 構 成	A：40歳未満の方が1人以上いるチーム B：4人とも40歳以上のチーム C：4人とも50歳以上のチーム

白石区体育館スポーツ講習会（平成19年度 第3期）

申込方法 9月10日(月)～14日(金)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で申し込み

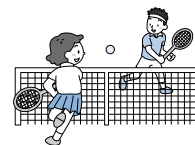
対象	種目名
16歳以上の健康な方	テニス初心者A・B
	テニス初級A・B
	テニス中級A・B
	テニス中級A・B・C
	テニス上級A・B
	テニス上級(レディースゲーム形式)
	楽しいゴルフ
	卓球初心者
	卓球初級
	卓球中級
卓球中上級	
バスケットボール	

対象	種目名
16歳以上の健康な方	やさしいクラシックバレエ
	クラシックバレエ
	健 美 操
	やさしいピラティス
	ピラティスA・B
	ヨ ガ A・B・C
	アクティブYOGA
	リズムボクササイズ
	バレエストレッチ
	太極拳入門
ソフトエアロビクスA・B	
エアロビクス	
ビューティーストレッチ	

対象	種目名
5歳児～就学前児	幼児フットサル
小学1・2年生	ジュニアフットサル
2・3歳児と保護者	親子体操
4歳児	キッズわんぱくジムA
5歳児	キッズわんぱくジムB
小学1・2年生	ジュニア体操A・B (鉄棒・マット・跳び箱)
5歳児～就学前児	ジュニアクラシックバレエA
小学1～6年生	ジュニアクラシックバレエB
	キッズあそびクス

対象	種目名
小学1・2年生	キッズテニス (スポンジボール使用)
小学3～6年生	ジュニアテニス初心者A・B ジュニアテニス初級

※開催日時や受講料、持ち物などの詳細については白石区体育館までお問い合わせください



広告