

保健センターから

◆続けてみよう「一月ヘルシ
ー教室」

動脈硬化などを引きおこす
メタボリックシンドロームを
予防し、健康的な生活習慣を
身につけましょう。

内容・日時 左表のとおり。

| 日時 | 内容 | 場所 |
|--------------------------------------|--|---------------------------------|
| 1日目 2月25日(月) 午後1時30分 ～3時30分 | 計測(BMI、ウエスト径) 講話「健診結果は体のサイン」 講話「ヘルシー食生活」 | 保健センター 2階講堂 (前田1条11丁目) |
| 2日目 2月29日(金) 午後2時～4時 | 講話「水中運動について」 運動実習「水中ウオーキング」 | 手稲曙温水プール (曙2条1丁目) |
| 3日目 3月19日(水) 午後1時30分 ～3時30分 | 計測(BMI、ウエスト径) 運動実習「ウオーキング」など | 区民センター2階 区民ホール (前田1条11丁目) |

※3日間で1コース。参加無料ですがプールのロッカー代(50円)は自己負担です。

対象 区内在住の40歳以上65
歳未満の方で、生活習慣病の
予防に取り組んでみたい方。
定員 先着10人。

申込 2月12日(火)～18日(月)に、
電話で申し込み。

◆健康講演会「歯槽ノロー
と入れ歯について」

講師 羽田勝美氏(はねだ歯
科医院歯科医師)。

日時 2月21日(木)午前10時30
分～11時45分。

場所 手稲コミュニティセン
ター2階第一会議室(手稲本
町3条1丁目)。

対象 区内在住の方。

定員 先着40人。

費用 無料。

申込 当日直接会場へお越し
ください。

申込先・詳細 保健センター
(前田1条11丁目)
☎(681)1211



新発寒地区 センターから

◆ひまわりひろばの開催

親子が気軽に集い、自由に
あそび交流できる場です。

内容 あそびコーナー(まま
ごと、布の絵本など)。

日時 2月20日(水)午前10時～
11時30分。

場所 同センター1階娯楽室。
対象 0歳から就学前までの

お子さんと保護者。

費用 無料。

申込 当日直接会場へお越し
ください。

◆生いき健康体操

内容 気功を取り入れた生き
いき健康体操「健康な心と身
体づくり」。

日時 2月22日(金)午前10時～
正午。

場所 同センター体育室。

費用 無料。

申込 当日直接会場へお越し
ください。

申込先・詳細 新発寒地区センター
(新発寒5条4丁目)
☎(684)5571



ダンボール箱を使った 生ごみ堆肥化講習会

冬期間でも可能なダンボ
ール箱を使った生ごみの堆肥化
講習会を行います。生ごみ堆
肥化の経験がまったくない方、
取り組んでみたが苦労をした
り困った経験のある方、それ
ぞれの段階に応じたグループ
分けをして、講習を行います。

日時 3月5日(水)午後2時～
4時。

会場 区民センター2階区民

ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内在住かお勤めの方。
定員 先着50人。

費用 無料。

申込 2月12日(火)～29日(金)に
電話で申し込み。

申込先・詳細 市コールセン
ター☎(222)4894

手稲コミュニティ センターから

◆第17回ミニバレー大会

内容 女性チーム、男女混成
チームに分かれ、各チームの
リーグ戦を経て競います。

日時 2月24日(日)午前9時30
分～午後3時。

対象 区内在住の30歳以上
の方(学生を除く)。

定員 女性チーム・男女混成
チーム(男性は2人以上)、
各12チーム。

参加料 1人400円(申し込み
時納入)。

申込 2月19日(火)午前10時か
ら窓口で受け付け(電話不可)。
先着順。

申込先・詳細 手稲コミュニ
ティセンター(手稲本町3条
1丁目)☎(681)2133



広告