



6月11日から7月10日までの区内の情報です

人口 138,604人 (+34)
世帯数 54,633世帯 (+190)
()内は前月比
5月1日現在

新発寒地区センターから

◆足元フレッシュ〜布ぞうり作り

日時 7月15日(火)午前9時〜11時30分。
対象 区内在住の15歳以上の方(中学生は除く)。
定員 先着20人。
費用 受講料900円、教材費200円(申し込み時に納入)。
申込 6月12日(木)〜17日(火)の午前9時〜午後5時(日曜は除く)に窓口、電話で申し込み。定員を超えた場合は、窓口の方を優先します。
◆パソコン講座〜ステップアップワード・エクセル日時 6月23日(月)〜27日(金)のワードは午前10時〜正午。エ

星置地区センターから

◆初心者向けパソコン講座〜ワード夜間

日時 7月7日(月)〜11日(金)午後6時〜8時(全5回)。
場所 同センター12階研修室。
対象 区内在住の15歳以上の方(中学生は除く)。
定員 先着18人。
費用 4千500円(教材費込み、開講日に納入)。
持ち物 筆記用具。
申込 6月26日(木)午前9時から電話でのみ受け付け。
◆わくわく科学教室
「空気と水」という楽しい

クセルは午後1時30分〜3時30分。
対象 区内在住の15歳以上の方(中学生は除く)。
定員 ワード、エクセルともに先着18人。
費用 ワード、エクセルとも受講料3千500円、教材費千円(申し込み時に納入)。
申込 6月12日(木)〜17日(火)の午前9時〜午後5時(日曜は除く)に窓口、電話で申し込み。定員を超えた場合は、窓口の方を優先します。
(申込先・詳細) 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)
☎(684)5571

科学の実験を行います。
講師 穂井田克範氏。
日時 6月21日(土)午後1時〜4時。
場所 同センター12階研修室。
対象 小学1年生〜6年生。
定員 先着16人。
費用 教材費500円(当日納入)。
持ち物 筆記用具。
申込 6月11日(水)〜17日(火)に窓口、電話で受け付け。

◆健康づくり講演会

内容 ひざの痛みについて。
講師 大野和則氏(手稲溪仁会病院整形外科医師)。
日時 6月20日(金)午後1時30分〜3時30分。
場所 同センター12階集会室。
定員 先着50人。
申込 当日、直接会場へお越しください。

小学校のプールの開放

(申込先・詳細) 星置地区センター(星置2条3丁目)
☎(695)3220
期間 7月5日(土)〜8月31日(日)の土・日曜日。実施日・実施時間は各小学校で異なります。
対象 小学生と保護者同伴の幼児(泳げない小学生の保護者同伴可)。
開放校 区内の小学校。

※工事や気象状況により、中止する場合があります。
(詳細) さつぽろ健康スポーツ財団施設課 ☎(530)5905

メタボ予防講座 2日間コース

内容 生活習慣を見直すことで、動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中を引き起こすリスクの高いメタボリックシンドロームを予防しましょう。
内容・日時 左表のとおり。

日時	内容	場所
1日目 6月27日(金) 午後1時30分〜4時	血压測定 講話「メタボリックシンドロームについて学ぼう」	保健センター 2階 講堂 (前田1条11丁目)
	運動「ウォーキングの姿勢を学ぼう」	区民センター 2階 区民ホール (前田1条11丁目)
2日目 7月3日(木) 午後1時30分〜3時30分	講話「食事バランスガイドでメタボリック予防」 講話「よく噛んで「歯」から始めるメタボ対策」	保健センター 2階 講堂 (前田1条11丁目)

対象 区内在住の40〜64歳の

方。
定員 先着30人。
費用 無料。
申込 6月11日(水)から電話で受け付け(土日は除く)。
(申込先・詳細) 保健センター
☎(681)1211

手稲老人福祉センターから

◆廃油でせっけんづくりに挑戦しよう!

使い古した食用油をごみに出していませんか。せっけんにして最後まで使ってみましょう。
日時 6月20日(金)午後1時〜3時。
場所 同センター12階教養講座室。
定員 先着30人。
費用 材料費200円(当日納入)。
申込 6月11日(水)〜18日(水)に電話または直接窓口で受け付け。

◆夏の映画鑑賞会

日時 6月25日(水)午前10時〜正午。
場所 同センター1階大広間。
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) 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)
☎(684)3131