

## 区民センターから

### ◆市民公開講座

身近な環境の見方が変わってきます！自然環境を保全し豊かで安心できる快適なまちづくりについて、北海道工業大学都市環境学科より講師を招き、さまざまな事例を交えながら解説します。

| 日時                     | 講師                               | 内容  |
|------------------------|----------------------------------|---|
| 9月19日(金)<br>午後1時30分～3時 | いだししじ<br>石田眞二氏<br>(北海道工業大学准教授)   | 「人と環境にやさしい都市づくり」<br>バリアフリーから北海道らしい道路の景色の話まで   |
| 9月26日(金)<br>午後1時30分～3時 | おかむらとしくに<br>岡村俊邦氏<br>(北海道工業大学教授) | 「発想の転換：<br>近自然学入門」<br>自然と私たちの豊かさは共存できるのでしょうか？ |

**場所** 同センター視聴覚室。  
**対象** 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学生を除く)。  
**定員** 先着30人。  
**費用** 無料。  
**申込** 9月11日(木)～18日(木)の午前9時～午後7時に電話で申し込み。

### ◆手稲区民ダンスの集い

**日時** 9月12日(金)午後1時30分～3時30分。  
**会場** 同センター2階区民ホール。

**費用** 300円。

**持ち物** ダンスシューズ、ヒールキャップ。

**申込** 当日、直接会場へお越しください。

◆季節の料理講座「今が旬！秋食材を使った簡単おもてなし料理とデザート」

**日時** 10月3日(金)午前10時30分～午後1時30分。

**場所** 同センター3階料理実習室。

**対象** 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学生を除く)。

**定員** 先着20人。

※希望者には託児を行います。  
**費用** 千700円(受講料千円、材料費700円)。

**申込** 9月12日(金)から窓口か電話で申し込み。費用は9月16日(火)～19日(金)に窓口へ納入。

時間はともに午前9時～午後7時。

**申込先・詳細** 区民センター(前田1条11丁目)

☎(681)5121



## 健康っていいねフェア2008

目指せ健康!応援します!あなたの健康づくり  
今年のテーマは「食」。「食育」を中心に行います。

**日時**：9月20日(土)午前10時～午後3時

**会場**：区民センター(前田1条11丁目)

JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)ほか

### ■食育情報コーナー

(食育パネル展・おすすめレシピ紹介 [試食あり])

### ■母と子のためのキッズコーナー

(ぐっちゃんのピエロショー「バルーンアートとパントマイム」  
・オイルハンドマッサージ・弦楽演奏会)

### ■健康度チェック

(腹囲、体組成、血行度の測定)

### ■健康相談

(医師、薬剤師)

### ■歯科相談・お口の健康チェック

### ■食の安全展

### ■がん予防展

ほか

※すべて無料です。

イベント開始時間はそれぞれ異なります。

**詳細** 保健センター ☎681-1211

## スポーツ・レクリエーション祭

来て!見て!探して!「わたしのスポーツ」  
～スポ・レク2008

**日時**：9月21日(日)午前9時30分～午後3時

**会場**：手稲区体育館(曙2条1丁目)

### ■バスケットシュート

### ■フロアカーリング

### ■紙ひこうき飛ばし

### ■ゴルフアプローチ

### ■体力測定

### ■ストラックアウト

### ■卓球マシン体験

### ■スピードガンコンテスト

### ■3B体操

### ■キッズエアロ

### ■ヨガ

### ■ヒップホップダンス

※参加無料です。種目は変更になる場合があります。  
上靴を持参してください。

**詳細** 地域振興課地域活動担当 ☎681-2400内線255

## ウォーキング体験

健康っていいねフェア2008とスポーツ・レクリエーション祭にて、  
ウォーキング体験を行います。

| 日時   | 9月20日(土)午前10時～正午               | 9月21日(日)午前9時30分～正午 |
|------|--------------------------------|--------------------|
| コース  | 軽川、中の川緑地、稲積公園コース               | 前田緑道、新川緑地コース       |
| 集合場所 | 区民センター2階第4会議室(前田1-11)          | 手稲区体育館(曙2-1)       |
| 対象   | 区内在住で5km程度歩ける方                 | 区内在住で7km程度歩ける方     |
| 定員   | 先着100人                         | 先着50人              |
| 申込   | 9月11日(木)～18日(木)に保健センターへ電話で申し込み |                    |

※雨天中止。中学生以下は保護者同伴。  
上靴を持参し歩きやすい服装・靴で、ご参加ください。

**申込先・詳細**

保健センター ☎681-1211