

選挙標語募集中!!

広報さっぽろ清田版に掲載する選挙標語を募集します。はがきに選挙標語、住所、氏名を記入の上、下記までご応募ください。
【送付先】 〒004-8613 清田区平岡1条1丁目 『清田区明るい選挙推進協会』

運動教室のお知らせ

これから運動を始めたい方のきっかけづくりとして運動教室を行っています（3月は休講です）。

	エクササイズウォーキング	のび～るストレッチ
内	ウォーキング中心の教室。エクササイズウォーキングの基礎から実践、ストレッチなど	基礎体力作り中心の教室。筋力アップのための体操、リズムウォーキング、ストレッチなど
日	毎月第1火曜日 1月6日、2月3日	毎月第3・第4火曜日 (毎月どちらかを選んでご参加ください) 1月：20日、27日 2月：17日、24日
	・時間はいずれも午後2時30分～3時30分（午後2時受け付け開始）。 ・都合により、開催を中止・変更する場合があります。	
所	区役所3階健康増進フロア	
対	区内にお住まいの40歳以上の方	
費	無料	申 当日直接会場にお越しください。



【持ち物】 室内用運動靴、運動しやすい服装（更衣室・ロッカーあり）、汗ふき用タオル、水分補給用飲料水、健康手帳（お持ちの方のみ）

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400（内線527）

わくわく子育てセミナー

子育て中の保護者を対象としたセミナーです。色を通して、自分を見つめリフレッシュしてみませんか。

- 内** 「色で癒されハッピーライフ」
講師：カラーセラピスト 伊藤 裕子氏
- 日** 1月22日(木)午前10時30分～正午
- 所** 北野児童会館（北野4条2丁目）
- 対** 就学前の乳幼児を育てている保護者（受講中お子さんをお預かりします）
- 定** 20人 **費** 無料
- 申** 12月15日(月)午前9時から電話でお申し込みください（先着順、土・日曜、祝日を除く）。

申込先・詳細：
健康・子ども課子育て支援係
☎889-2400（内線570）

清田区健康大学

健康への関心が高まる中、区民の皆さんが気軽に通える健康講座（全10回）を開催しています。今回は第7回～9回のご案内です。実技を交えた健康法や健康に関する話を聞いて、自分の健康づくりに役立てませんか。平成21年2月までに5回以上受講された方には、3月に「卒業証書」をお渡しします。

開催日	内容	
	前半	後半
12月24日(水) (第7回)	太極拳の実技 講師：北海道日中友好センター	「笑いと大学」 講師：ハロー-ENJOY 橘 文也氏
1月28日(水) (第8回)	大味 由紀子氏	「健康大学交流会」
2月25日(水) (第9回)	健康体操 講師：札幌市身体障害者更生相談所 盛 雅彦	「食と健康」 講師：ベジタブル&フルーツマイスター 吉川 雅子氏

※時間はいずれも午前10時～正午。

所	区役所3階健康増進フロア	対定	区内にお住まいの健康に関心のあるシニア世代の方。50人程度
費	無料。ただし、実費をご負担いただく回もあります。		
持ち物	運動しやすい服装、室内用運動靴、汗ふき用タオル、眼鏡（必要な方のみ）		
申	参加したい回の1週間前までに電話でお申し込みください。定員になり次第、募集を締め切ります。		

共催：保健福祉課保健支援係
申込先・詳細：清田区地域包括支援センター（北野1条1丁目） ☎888-1717