

第13回 手稲ふれあいフェスティバル

手稲区内の保健・福祉・医療団体が連携し、誰もが安心できる地域社会作りに寄与することを目的とした、手稲ふれあいフェスティバルを開催します。費用は無料です。お気軽にご参加ください。

	健康相談・展示会	講演会	施設見学会
日時	9月12日(土) 午前10時～午後4時	9月12日(土) 午後2時～3時30分	9月11日(金)、12日(土)
場所	J R手稲駅自由通路 「あいくる」 (手稲本町1条4丁目)	区民センター2階区民ホール (前田1条11丁目)	区内福祉施設を17コースに分けて見学。見学時間は1コース2～3時間程度。 ※8月28日(金)までに電話で申し込み
内容	保健・福祉・医療相談、 お薬相談、福祉機器展示、 血圧・体脂肪測定等	「今からできる老後の備え」 講師：高川絵里氏、千貝愛氏 (リーガルサポート・司法書士)	

《申込先・詳細》 手稲区地域包括支援センター ☎695-8000

手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

講習名	定員	回数	曜日	期間	時間	受講料 (65歳以上)
背骨・骨盤健康体操	18	10	木	9月24日 ～11月26日	午前9時～10時 午前10時15分～11時15分	6,400円 (5,100円)
ヨガストレッチ	18	10	木	9月24日 ～11月26日	午後7時～8時30分	6,400円 (5,100円)
ゴルフ・基礎	26	8	土	9月5日 ～10月24日	午前9時～10時30分	7,200円 (5,800円)
ゴルフ・形成					午前10時50分～午後0時20分	

対象 16歳以上。

申込 8月12日(水)～18日(火)午前10時～午後8時に電話か窓口で申し込み。

抽選 定員を超えた場合は、8月20日(木)午後3時から同体育館1階多目的室で抽選を行います(電話での問い合わせは午後4時以降)。

受講料納入 8月20日(木)～27日(木)までに同体育館に来館し納入。

※受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。高校生は生徒手帳を65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。定員に満たない場合には、中止することがあります。

※「受講可能」の権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

《お知らせ》

8月10日(月・休館日)～16日(日)の間、工事のためトレーニング室及び格技室のみの一般開放となりますので、ご了承ください。

区民センターから

前田1条11丁目 ☎681-5121

区分	講座名	月日	時間	申込	費用
①	手稲区民ダンスの集い	8月21日(金)	午後1時30分～3時30分	当日、直接会場へ。	300円
②	区民センター 共催事業 北海道工業大学 市民公開講座	少し先のために ～正しい杖、 車いすの選び方	9月11日(金)	午後1時30分～3時	無料
		日韓文化の架橋 ～柳宗悦の仕事	9月18日(金)	午後1時30分～3時	

場所 ①同センター2階区民ホール、②同センター3階視聴覚室。

対象 ②区内在住か、お勤めの15歳以上の方(中・高生は除く)。

定員 ②先着各35人。持ち物 ①ダンスシューズ、ヒールキャップ。

子育て支援係から

◆子育て講座

テーマ 野菜大好き！～野菜

好きの子どもに育てるヒント～

講師 吉川雅子氏(野菜ソム

リエ)。

日時 9月16日(水)午前10時～

11時30分。

場所 区民センター3階視聴

覚室(前田1条11丁目)。

対象 就学前のお子さんがいる保護者。

※希望者には託児を行います。

定員 先着20人。

費用 無料。

申込 8月26日(水)午前9時から電話で申し込み。

(申込先・詳細) 健康・子ども課

子育て支援係

☎(681)2400内線551

手稲老人福祉センター

◆野菜の効用とお通じによい体操

講師 井上真規子氏(株カゴ

メ北海道支店管理栄養士)。

日時 9月15日(火)午前10時～

正午。

場所 同センター1階大広間。

費用 無料。

◆サークルの見学会を開催します

8月5日(水)～27日(木)に行わ

れるセンターのサークル活動

を見学しませんか？詳細は電

話でお問い合わせください。

(申込先・詳細) 手稲老人福祉セ

ンター(曙2条1丁目)

☎(684)3131

申込 9月1日(火)～12日(土)に、電話か窓口で申し込み。