

## 清田区防災訓練

災害時に迅速かつ的確に行動できるよう、地域住民、関係機関が協力して行います。



**内** 防災対応型訓練、避難誘導訓練、救出訓練、応急手当やAED(自動体外式除細動器)の取り扱いなど。  
**日** 8月31日(火) 午前9時30分～11時30分。  
**所** 平岡6条3丁目目の空き地(平岡まちづくりセンターの向かい)ほか。

**詳細** 総務企画課地域安全担当  
**☎(89)2400 内線209**

## 第12回清田区長杯

### パークゴルフ大会

**競技** 36ホール、ストロークプレー。  
**日** 9月5日(日) 午前7時30分受け付け開始、8時開会式(雨天決行)。

**所** 清田中央・みどりパークゴルフ場(清田9条3丁目)。  
**対** 区内にお住まいの中学生以上の方(中学生は保護者同伴)。

**定** ¥120人。一人500円(当日徴収、傷害保険料を含む)。  
**申** 8月11日(水)～25日(水)に左記へお申し込みください。**先着**

**申込先** 【パークゴルフ協会会員】各同好会事務局、【一般参加者】協会事務局 山田

## ロビーコンサート

ギターとボーカルによるポサノバの名曲をお届けします。  
**曲名** 「パイナメの娘」ほか。  
**演奏者** 古館賢治氏・橋本真秀氏。

**日** 9月8日(水) 午後0時30分～0時55分。  
**所** 区役所1階西側ロビー。

**¥申** 無料。不要。  
**詳細** 地域振興課地域活動担当  
**☎(89)2400 内線256**

## ひらおか庭園コンサート

緑豊かな庭園で、素敵な音楽を楽しませんか。  
**内** 合唱、邦楽、ジャズ演奏ほか。  
**日** 9月4日(土) 午前11時開演。  
**所** 平岡樹芸センター(平岡4条3丁目)。

**¥申** 無料。不要。  
**詳細** 平岡樹芸センター  
**☎(89)2891**

## かけ地防災ハネル展

9月1日は防災の日です。これを機会に防災意識を高めましょう。  
**日** 8月24日(火)～26日(木)。  
**所** 区役所1階西側ロビー。

**詳細** 都市局宅地課  
**☎(21)2512**

## 市民健康教育講演会

医療と保健をテーマに最新の情報をお届けします。  
**内** 「知って得する薬の話」  
間違った薬の飲み方、選び方、効用など。

**講師** 柳瀬薬局 柳瀬 義博氏  
**日** 8月19日(木) 午後2時～3時。  
**所** 区役所2階保健センター講堂。

**¥申** 無料。不要。  
**詳細** 健康・子ども課健やか推進係  
**☎(89)2400 内線525**

## 胃がん・大腸がん検診

**日** ①8月31日(火)(健康&介護予防フェアで実施) 午前8時45分～9時30分受け付け、②9月8日(水) 午前8時45分～10時受け付け。  
**所** 区役所2階保健センター。

**対** 40歳以上の方。  
**¥** 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。  
※70歳以上の方、65歳～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方、生活保護世帯、市・道民税非課税世帯の方は検診料が無料。

**申** 検診日の1週間前までに電話でお申し込みください(土・日曜日を除く)。  
**先着** 40人。  
**申込先** 健康・子ども課健やか推進係  
**☎(89)2400 内線523**

## 運動教室(9～12月)

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開催しています。気軽にご利用ください。

内容	日程
エクササイズウォーキング ウォーキング中心の教室。 心肺機能を高め、全身の筋力アップを図るエクササイズウォーキングの基礎。	第1火曜日 9月7日
	10月5日
	11月2日
	12月7日
のび～るストレッチ 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。	第3・第4火曜日 (※は例外)
	9月21日、28日
	10月19日、26日
	11月16日、30日*
	12月14日*、21日 各月どちらか1回

**時間** 午後2時～3時(午後1時30分受け付け開始)  
**会場** 区役所3階健康増進フロア  
**対象** 区内にお住まいの40歳以上の方  
**費用** 無料  
**申込** 不要  
**持ち物** 室内用運動靴(土足禁止)、運動しやすい服装(更衣室・ロッカーあり)、汗ふきタオル、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  
**☎89-2400(内線526)**



## ママのためのリフレッシュ体操

子育てで疲れている体をほぐして気分をリフレッシュしましょう。

**内** ピラティス教室(初心者向け)。  
**日** 9月17日(金) 午前10時～11時40分(午前9時30分受け付け開始)。

**所** 区役所3階健康増進フロア。  
**対** 区内にお住まいで就学前のお子さんを育児中のお母さん。運動制限のある方は主治医にご相談ください。

**定** ¥40人。無料。  
**申** 8月11日(水)～27日(金)に電話または窓口でお申し込みください(土・日曜日を除く)。**先着**  
託児(就学前のお子さんのみ)をご希望の方は同時にお知らせください。  
**持ち物** バスタオル・フェイスタオル(長さ80センチくらい)、その保護者。

## すくすく親子教室

2歳のお子さんとその保護者向けの教室を開催します。

**内** 歯みがき実習、手洗い、トイレトレーニング、だだこねの対応など。  
**日** 9月7日(火)、10月5日(火) 午前10時～11時30分(午前9時30分受け付け開始)。

**対** 区内にお住まいで2歳～2歳3カ月(受講時)の第一子とその保護者。  
**申込先** 健康・子ども課健やか推進係  
**☎(89)2400 内線525**