

みんなで楽しく健康づくり!

すこやかファミリーフェスタ

日時 8月31日(火)午前10時～午後3時
会場 白石区民センター

催し物	時間	備考
①体力測定・骨密度測定	午前10時～正午	各100人(当日先着順)
②絵本読み聞かせ・遊びコーナー	午前10時	—
③相談コーナー(薬・介護)	～午後1時	—
④食生活改善展「朝食を食べよう～もっと野菜を350g!」・食中毒予防コーナー	午前10時	試食(午前11時～)
⑤歯っぴいコーナー	～午後3時	—
⑥マッサージ体験		—
⑦子どもとできるエアロビ体操♪	午前10時30分～ 午前11時15分～	2回各30人(先着順)
⑧健康づくり講話 「骨粗しょう症・運動器不安定症の 予防と治療」	午後1時30分 ～2時30分	講師：勤医協札幌病院 ねこづかよしお 猫塚義夫医師 100人(先着順)

申込 ①は当日会場で受け付け。⑦⑧のみ8月11日(水)～27日(金)の午前9時～午後5時に電話か窓口で(土・日曜は除く)。

申込先・詳細 区健康・子ども課健やか推進係(本郷通3丁目北)
☎862-1881

ウォーキングもいいけど、楽しく走りたい!

第18回しろいし区民ふれあい健康マラソン大会

日時 9月26日(日)午前9時30分

コース 白石サイクリングロード
スタート・ゴールは万生公園
(南郷通8丁目南)

種目 ①一般男子10km②一般女子10km
③一般男子5km④一般女子5km
⑤中学男子3km⑥中学女子3km
⑦小学男子3km⑧小学女子3km
⑨親子ペア2km

※①～④は高校生以上、⑦⑧は小学4年生以上、⑨の子どもは小学3年生以下。

対象 区内に居住か通勤・通学する健康な方。未成年は保護者の承諾が必要。

申込 区役所や白石区民センター、区内各まちづくりセンター・地区センター、白石区体育館などで配布中の申込書に必要事項を記入の上、持参か郵送。
区役所ホームページからの申し込みも可。

申込期限 8月27日(金)(郵送の場合、8月25日(水)消印有効)。

持参の場合、受付時間は午前8時45分～午後5時15分(土・日曜を除く)。

その他 入賞者(各種目第3位まで)を表彰します(タイムの計測は入賞者のみ)。

申込先・詳細 区地域振興課まちづくり推進係(〒003-8612 本郷通3丁目北)

☎861-2400内線255



▲子どもとできるエアロビ体操♪



▲食生活改善展



▲歯っぴいコーナー

このほか、白石保健センターでは下記の講座を開催いたします。詳しくは、来月号以降の白石区民のページでお知らせします。

◎とことこオータムウォーキング
9月24日(金)

◎ヘルスアップ教室
10月28日(木)

◎大人のための歯みがき教室
11月8日(月)

▶ヘルスアップ教室
「水中ウォーキング」



しろいしクイズ!

札幌市では、旬の野菜が豊富な8月を「野菜摂取強化月間」と定めています。さらに、毎月1日を何の日としているでしょうか。

- ①ウォーキングの日 ②野菜の日
③虫歯予防の日

※クイズの正解は9月号の白石区民のページで発表します。

プレゼント

正解者の中から抽選で5人の方に共通ウィズユーカー(1,100円分)を差し上げます。

応募方法

①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦この特集(白石区民のページ2～4ページ)へのご意見・ご感想⑧今後特集で扱ってほしいテーマを記入し、区総務企画課広聴係(白石区民のページ1ページ参照)へはがきかファクスで。1人1通。8月31日(火)消印有効。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

