



# 手稲区からのお知らせ

11月11日～12月10日  
の区内の情報です

## 保健センターから

### ◆新一年生の食育教室

子どもに人気の給食、ピビンバを作って食べてみませんか？※10月に開催したものと内容は同じです。

**内容** ①お話「学校給食や学校の食育について学ぼう」、②調理実習「人気の学校給食メニューを作ってみよう」。

**日時** 11月26日(金)午前10時～午後0時30分。

**場所** 区民センター3階料理実習室(前田1条11丁目)。

**対象** 区内在住で、来年4月に小学校入学予定のお子さんを持つ保護者。

※託児希望の方はお問い合わせください。

**定員** 先着20人。

**費用** 無料。

日時	内容	講師
11月24日(水) 午後1時～4時 (受付は午後1時～1時10分)	<p>① 血圧・体組成測定 講話「健診結果を活用して健康に！」</p> <p>② 運動「効果を引き出す！ウォーキング方法」 「ノルディックウォーキングを体験！」</p>	<p>保健師</p> <p>ウォーキング指導員</p>
12月2日(木) 午後1時30分～3時30分 (受付は午後1時15分～1時30分)	<p>講話「あなたの食生活診断」</p> <p>講話「よく噛んでめざせ健康！～歯と歯肉を守ろう！～」</p>	<p>管理栄養士</p> <p>歯科衛生士</p>

持ち物 エプロン、三角きん(バンドナなど)、手ふき用タオル、筆記用具。

**申込** 11月11日(木)から電話で申し込み(土日は除く)。

◆「健康チャレンジ教室」参加者募集

健康で生き生きと暮らすために、食事や運動、歯の手入れについて学びませんか？

**内容・日時** 左表のとおり。

※2日間コース。

**場所** 同センター2階講堂、区民センター2階区民ホール。

**対象** 区内在住の40～69歳の方(表内の運動が可能な方)。

**定員** 先着25人。

**費用** 無料。

**持ち物** 室内用運動靴(11月24日(水)のみ)。

**申込** 11月11日(木)から電話で申し込み(土日は除く)。

◆「手稲区ナイトウォーキングコース作成マップ」を区役所ホームページに掲載中

お仕事などで日中に歩く機会が持てない方も、ウォーキングを始めませんか？

マップを活用して、バス通りやナイトウォーキング協力店のある所などの明るい道を選び、ご自分に合ったナイトウォーキングコースの作成にご活用ください。

**ホームページアドレス**  
<http://www.city.sapporo.jp/teine/hoken/hokencenter/walking.html>

**コース** JR手稲駅・星置駅・稻積公園駅周辺の3種類

※希望者にはマップを印刷したものを保健センターで配布します(モノクロ印刷)。

◆大人のための「歯みがき教室」

歯周病予防のために、効果的な歯みがき方法をマスターしましょう。歯ブラシ圧測定唾液による歯周病チェックも行います。歯みがきグッズを

プレゼントします。

**日時** 12月9日(木)午後1時30分～3時。

**場所** 同センター2階講堂。

**対象** 区内在住の方。

**定員** 先着20人。

**費用** 無料。

**申込** 11月15日(月)から電話で申し込み(土日は除く)。

(申込先・詳細) 保健センター(前田1条11丁目)  
☎(681)1211

### ◆ちあふる・ていねから のたのしく食べる！ホットプレートでクッキング

ちあふる・ていねの栄養士が講師です。

**日時** 平成23年1月14日(金)午前10時30分～11時。

**場所** ちあふる・ていね1階ゆり室。

**対象** 就学前のお子さんを持つ保護者。

**定員** 先着10人。

※託児はありません。

**費用** 無料。

**申込** 12月6日(月)から電話か直接来所して申し込み(日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)。

◆チャイルドカットプラス1

お子さんのヘアカットの参考になります！

**日時** 平成23年1月25日(火)午後1時10分～2時40分。

**場所** ちあふる・ていね1階ゆり室。

**対象** 就学前のお子さんを持つ保護者。

**定員** 先着10人。

※託児はありません。

**費用** 無料。

**申込** 12月6日(月)から電話か直接来所して申し込み(日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)。

(申込先・詳細) 手稲区保育・子育て支援センター(ちあふる・ていね)(手稲本町3条2丁目) ☎(681)3162

### おでかけ元気キャラバン

楽しく交流しながら介護予防を学びましょう。

**内容** 歌、リズム運動、昔遊び、ほか。

**講師** 佐藤洋子氏(福祉レクリエーションワーカー)。

**日時** ①11月18日(木)午前10時～正午、②12月6日(月)午前10時～正午。

**場所** ①曙第一会館(曙3条1丁目)、②星置地区センター(星置2条3丁目)。

**対象** 区内在住の65歳以上の方。

**費用** 無料。

**申込** 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) 手稲区介護予防センター | 中央・鉄北 ☎(682)1294