

**区内行事の動画を公開しています**

区公式ホームページ「**きよたファン倶楽部**」の「清田の出来事 写真で紹介」のページでは、区内で開催されたさまざまな行事や出来事を写真とともに紹介。一部行事については動画も公開しています。ぜひご覧ください。

HP [www.city.sapporo.jp/kiyota/kocho/event/](http://www.city.sapporo.jp/kiyota/kocho/event/)

**詳細** 総務企画課広聴係 ☎889-2400(内線 229)

- ヤマベの稚魚放流
- ホタルの幼虫放流
- ガーテニング講習会 ほか

今月の  
オススメ

**清田区体育館・温水プール**

平岡1条5丁目 ☎882-9500  
休館日 第2月曜日

施設利用料 一般 390円、高校生 230円、65歳以上 130円

**個別サポートプログラム**

メディカルチェックや体力測定の結果を基に、専門スタッフがマンツーマンでサポートします。これから運動を始めたい方にお勧めです。

- 内容
- ①メディカルフィットネスコース  
(運動指導3回、栄養指導1回)
  - ②ヘルシーフィットネスコース  
(運動指導3回、栄養指導1回)
  - ③肩こり・ひざ痛・腰痛予防コース  
(運動指導4回)



日時 7月20日(金)以降開始(開始日から3カ月間)

対象 18歳以上で運動習慣を身に付けたい方

定員 ①～③合わせて5人

費用 ①16,500円 ②③各11,000円

別途、毎回施設利用料が必要。

申込 7月11日(水)～17日(火)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

その他 ①のメディカルチェックは、中央健康づくりセンター(中央区南3条西11丁目)で行います。②③は体力測定(事前と事後)を実施します。

**コツコツ貯筋体操**

筋力トレーニングを中心に、ストレッチやバランストレーニングなどを行う教室です。

日時 7月26日・8月2日・9日・23日・30日・9月6日・13日・20日  
(木曜日、全8回) 13時30分～14時30分

対象 運動制限のない16歳以上の方

定員・費用 10人・5,200円 別途、毎回施設利用料が必要。

申込 7月11日(水)～15日(日)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**

**健美操～骨盤体操～**

ツボや経路を調整したり、主に骨盤を中心とした骨格のゆがみ改善を目的に運動を行います。

日時 7月24日・31日・8月7日・21日・28日・9月4日・11日・18日  
(火曜日、全8回) 9時30分～10時45分

対象 16歳以上の方

定員・費用 30人・4,100円

別途、毎回施設利用料が必要。

申込 7月11日(水)～15日(日)の9時～20時に電話または窓口でお申し込みください。**抽選**



photobox  
**フォトボックス**

5/29(火) 「ゆめ田んぼ あしりべつ」で田植え



清田小学校の児童が、おいしいお米が育つように願いながら田植えに挑戦しました。

5/18(金) 第5回市民交流ウォーキング大会



初の清田開催となった今年は約300人が参加。平岡樹芸センターや平岡公園を巡って春のウォーキングを楽しみました。

5/19(土) あしりべつ川でヤマベの稚魚放流



ヤマベの稚魚放流も今年で30年目。たくさんの親子が北野ふれあい橋のもとに集まり、約2万匹を放流しました。

6/5(火) ホタルの幼虫放流式



札幌清田ホタルの会と平岡小学校の児童が、区役所裏の「ホタル池」に約5,000匹の幼虫を放しました。

電気を小まめに消して、身近なところから節電に努めましょう。

