

本文中の記号の見方

内 = 内容 日 = 日時 所 = 会場 対 = 対象 定 = 定員 ￥ = 費用 申 = 申込
 他 = その他 問 = 問い合わせ先 ☎ = 電話 E = Eメール 先着 = 先着順 抽選 = 多数時抽選

広告

ふちママるるむ

妊娠中の方や子育て中のママのための教室です。
 内 「みんなで子育てサロン『カンガルーの部屋』に行こう！」
 日 9月30日(月) 10時50分～12時。
 集合場所 区役所正面玄関前
 対 22歳以下で現在妊娠中の方または子育て中のお母さん
 定員 10人。無料。
 申 9月11日(水)～26日(木)に電話(土・日曜、祝日を除く)またはEメール(氏名、参加されるお子さんの氏名と生年月日を明記)でお申し込みください。
 先着
 他 午後以降もサロンを利用する方は昼食をご持参ください。
 申込先・詳細 健康・子ども課 健やか推進係
 ☎(889)2049
 E sukoyaka.phn
 @city.sapporo.jp



| 里美ふれあいクラブ 第5期パソコン講座 | |
|---|---|
| 内容 | 動画作成講座 |
| 日時 | 10月21日(月)・22日(火)・23日(水)・28日(月)・29日(火)・30日(水) (全6回) 9時45分～11時45分 |
| 会場 | 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目) 視聴覚室 |
| 対象 | 文字入力とマウス操作が可能な方 |
| 定員 | 20人 費用 6,500円 |
| 申込 | 10月3日(木)までに電話または窓口でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。抽選 |
| 申込先・詳細: 里塚・美しが丘まちづくりセンター (里塚・美しが丘地区センター内) ☎884-1210 | |

| 食生活改善普及運動 パネル展 | |
|---|-------------------------------|
| 健康のために、毎日の食生活を見直してみませんか。野菜摂取などについてご紹介します。 | 日 9月5日(木)～13日(金) 区役所1階 正面ロビー。 |
| 健康・子ども課 健やか推進係 | ☎(889)2049 |

清田区健康&介護予防フェア 無料 申込不要

ご自身やご家族の健康づくりと充実した高齢期を過ごすための介護予防の大切さを実感できます。ぜひご参加ください。※混雑具合により人数制限あり。

日時 9月18日(水) 10時～15時 会場 区役所内
 詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎889-2049

| 内容 | 時間 |
|---|---------------|
| 健康づくり講話「整形外科疾患に関する話」 講師 札幌整形循環器病院 医師 徳永 誠氏 | 13時30分～14時30分 |
| 食生活改善展“すすめよう！さっぽろ食スタイル” 試食(11時開始。なくなり次第終了)、パネル展示 | 10時～15時 |
| 体力測定 血圧測定、肺活量測定、握力測定、垂直跳び、立位体前屈など | 10時～14時 |
| 今日から始める介護予防 理学療法士による身体機能チェック、老人福祉センターの紹介 | 10時～12時 |
| 歯科ドック、歯科相談 歯の相談コーナー、お口の健康度チェック(唾液検査、咬合力・口臭測定ほか) | 12時～14時 |
| 薬剤師による薬の相談&血管年齢チェック※① | 10時～14時 |
| 生活衛生展 キノコ・パネルの展示、キノコ鑑定相談、手洗いチェック | 10時～15時 |
| 親子対象イベント お子さんの身長・体重測定、手形とりなど | 10時～12時 |
| 骨密度測定※①、肺年齢測定※① | 10時～14時 |
| マッサージ体験コーナー※② | 13時～15時 |

※①10時と12時に整理券を配布します。 ※②13時に整理券を配布します。

第2回清田区歩行大会
 コース 「のんびりテクテク高台から街を眺めてコース」(約7.5キロ)
 日時 9月20日(金) 9時30分～12時 (9時受け付け開始) ※雨天中止
 集合・解散場所 区役所正面玄関前
 費用・申込 無料・不要
 持ち物 飲料水、タオル
 その他 歩きやすい服装と靴でご参加ください。
 詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎889-2049

