

## 山の手図書館から

▽絵本の読み聞かせ会

日時 9月17日、24日、10月1日、8日の火曜。いずれも15時～15時30分。

▽たのしいおはなし会

日時・内容 9月21日(土)14時～14時20分Ⅱ「おかあさんのたんじょうび」<sup>ほ</sup>。

▽小学生のためのおはなし会

日時・内容 9月21日(土)14時30分～15時Ⅱ「三枚の鳥の羽」<sup>か</sup>。

▽定期休館日 9月11日、25日、10月9日の水曜。

【詳細】 山の手図書館Ⅷ(644)6822

## 農試公園から

▽のうし秋まつり

内容 ネーチャークラフトコーナーやたこ作製コーナーのほか、段ボール迷路、野菜の直売市など。順延なし。

※参加料が必要なコーナーあり。

日時 9月21日(土)～22日(日)。

共に10時30分～15時。

会場 農試公園(八軒5西6)。

▽ノルディックウォーキング

内容 ノルディックウォーキングの主旨、用具を使った基本歩行などを学びます。

※用具の貸し出しあり。

日時 9月21日(土)10時～12時。

対象 ノルディックウォーキー

ングの用具を使える年齢の方

定員 20人。

費用 200円。

申込 9月11日(水)～17日

(火)に直接来所か電話で。

【申込先・詳細】 農試公園管理事務所

(八軒5西6)Ⅷ(615)3680

## 西温水プール スイムフェスタ

内容 小学生から大人まで、泳げない方でもみんなで楽しめるプールの運動会。

日時 10月20日(日)12時～15時

対象 小学生以上の方。1チーム5人。

定員 30チーム。

費用 1チーム2千5百円。

申込 9月17日(火)～29日

(日)9時～20時に参加料を添えて直接来館で。先着順。

【申込先・詳細】 西区体育館・温水

プールⅧ(602)2149

## 西健康づくりセンターから

①敬老の日特別開館～65歳以上の方は施設利用料無料

内容 運動フロア開放、自由参加プログラム、各種体力測定、屋外ウォーキング<sup>ほ</sup>。

日時 9月16日(祝)9時～14時

持ち物 上靴、65歳以上の方は年齢を証明できるもの。

②高齢者のための筋トレ教室

内容 体力の維持・向上、日

常の身体動作の改善について学びます。

日時 10月3日～12月19日の

木曜。13時30分～15時。全12回。

対象 体力低下が気になる方。

定員・費用 16人。7千100円。

③ナイトフィットネス11

内容 「肥満予防」体力維持・増進」を目的とし、全身の筋

力トレーニングを行います。

日時 10月5日～12月21日の

土曜。19時15分～20時15分。全11回。

## 環境の取り組み in 西区

このコーナーでは、環境活動に取り組む西区内の企業・団体をご紹介します。

### 今月は「大成ロテック株式会社」!

会社周辺のごみ拾いや違反広告物の撤去のほか、夏場は打ち水を行っています。

西区福井に社屋を構えて40年になるので、地域に貢献したいと思い、2年前から会社周辺1.3kmの清掃を始めました。暑い日が続くので、昨年からは、打ち水も行っていますよ。



▲毎回総員30人程で、五天山公園の前の道路を清掃しています。

大成ロテック株式会社  
北海道支社  
道央事業所事業所長  
なかわら まさる  
中村 勝さん



対象 18歳以上の方。  
定員・費用 33人。5千400円。

④からだ楽々ロコモ予防体操  
内容 ストレッチ、筋トレなどを行い、主に下肢の筋力や柔軟性の低下を予防し、機能の維持を目指します。

日時 10月12日～11月2日の

土曜。15時30分～16時30分。全4回。

対象 高齢者または運動不足の方。  
定員 30人。  
費用 2千100円。

広告