

外出の際は火のもとを十分確認しましょう



歩くスキーコースを

平岡公園に開設します

今年も冬期間、初心者向けの歩くスキーコース(1.5キロメートル)を、平岡公園(道央自動車道東側運動公園)内に開設します。

コースは起伏が少なく、距離も短めで、初めての方でも無理なく楽しめます。ぜひ、冬場の体力づくりにご利用ください。

◆開設期間 1月18日(金)～3月17日(日)。なお、天候などによって、日程を変更する場合がありますので、ご了承ください。



◆開放時間 午前9時～午後5時
◆駐車場 運動公園東側駐車場のみ開放。開放時間帯以外の駐車場利用は不可。

◆詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線522)

市民健康教室を

開催します



「生活習慣病予防週間」にちなみ、生活習慣病をテーマに講演会を開催します。

生活習慣を見直し、病気の予防のために、できることが

◆詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線524)

ら一つ一つ実行してみませんか。どなたでもご自由に会場へお越しください。

◆テーマ 生活習慣病の予防と治療(講師 医療法人社団 蘭友会札幌里塚病院 副院長 横田勝至医師)。

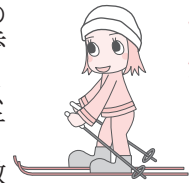
◆日時 2月8日(金)午後1時30分～3時

◆会場 区役所2階保健センター講堂。

◆参加料 無料。

歩くスキー初心者教室

～気軽に、楽しく、冬の健康づくり～



初心者向けの歩くスキー教室を開催します。

◆日時 ①1月の講座 1月18日(金)、22日(火)、24日(木)の3日間。②2月の講座 2月5日(火)、6日(水)、14日(木)の3日間。いずれも午前9時30分～正午。

◆会場 区民センター、清田

公園野球場、平岡公園など。

◆対象 歩くスキー初心者(ただし、医師により運動制限の指示を受けている方を除く)。

◆定員 40人(申込多数時は抽選)。

◆費用 無料。

◆申込方法 1月または2月のどちらかを選んで、1月15日(火)まで(土・日曜、祝日を除く)に電話でお申し込みください。

◆その他 スキーをお持ちでない方にはお貸しします。

◆詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線522)

楽しくダンベル体操

～ジョイフル体操～



健康づくりリリーダーと一緒に「ジョイフル体操」で、楽しく、心地よい

汗を流しませんか。運動不足の方や運動の苦手な方も気軽にお越しください。

◆内容 ダンベル体操、リズムウォーキング、ストレッチ体操。

◆日時 1月15日(火)午後2

◆詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線525)

時～3時30分(午後1時30分受付開始)。

◆会場 区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆費用 無料。

◆持ち物 室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。

◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。

有酸素運動で

体脂肪を減らそう



申し込みは不要です。A・Bどちらか一方のコースを選んでご参加ください(初めての方は、初回に限り両方のコースに参加できます)。

教室	Aコース リズムウォーキング教室	Bコース らくらくストレッチ教室
内容	リズムウォーキング、ストレッチ体操、ビデオテープによる学習会(より積極的に運動したい方向き)。	ストレッチ体操、簡単リズム体操、ビデオテープによる学習会(運動に自信のない方、運動初心者向き)。
日時	2月5日(火)。 午後2時～3時30分(午後1時30分受付開始)。	2月26日(火)。

◆会場 区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。

◆費用 無料。

◆持ち物 室内用運動靴、健康手帳、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。

◆詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線525)