

情報満載!

## とよひら掲示板

6月11日～7月10日の  
区内の情報を掲載しています

### 区内の主な施設

豊平区役所	☎822 2400
〒062 8612 平岸6条10丁目	
豊平保健センター	☎822 2400
〒062 8612 平岸6条10丁目	
豊平区民センター	☎812 7181
〒062 8612 平岸6条10丁目	
豊平区土木センター	
維持管理課	☎851 1681
管理担当課	☎859 3800
〒062 0033 西岡3条1丁目	
豊平区体育館	☎855 0791
〒062 0052 月寒東2条20丁目	
月寒公民館	☎851 0482
〒062 0020 月寒中央通7丁目	
豊平清掃事務所	☎581 9153
〒062 0039 西岡520番地	
豊平消防署	☎852 2100
〒062 0051 月寒東1条8丁目	
西岡図書館	☎852 8111
〒062 0033 西岡3条6丁目	
西岡福住地区センター	☎852 4687
〒062 0034 西岡4条9丁目	
東月寒地区センター	☎853 2011
〒062 0053 月寒東3条18丁目	
豊平老人福祉センター	☎811 5201
〒062 0922 中の島2条3丁目	

### 参加者募集

#### 運動不足解消講座

運動を中心に、皆さんの健康づくりをバックアップする教室を開催します。

日程・内容 左表の通り。

回数	開催月日	内容
1	6月25日(火)	講話「健康づくりについて」・体験談発表「仲間と一緒に健康づくり」・ストレッチ体操
2	6月28日(金)	講話「運動の効果」・ウォーキング(屋外1時間程度)
3	7月4日(木)	リズム体操・交流会

#### 市民見学会

実施日・コース 6月27日(木)⇨高速電車(地下鉄)車両基地大谷地工場⇨北海道

時間はいずれも午前10時～11時45分。  
会場 区民センター。  
対象 平岸、南平岸、中の島、豊平、美園地区にお住まいで、3回通して参加できる40～65歳の方。  
定員 25人。  
持ち物 健康手帳(お持ちの方のみ)、運動靴。  
受講料 無料。  
申込方法 6月11日(火)～20日(木)に電話で左記へお申し込みください。先着順。  
その他 動きやすい服装でお越しください。  
(申込先・詳細)保健センター  
地域保健課健康推進係  
内線518・526

時間はいずれも午前10時～11時45分。  
会場 区民センター。  
対象 平岸、南平岸、中の島、豊平、美園地区にお住まいで、3回通して参加できる40～65歳の方。  
定員 25人。  
持ち物 健康手帳(お持ちの方のみ)、運動靴。  
受講料 無料。  
申込方法 6月11日(火)～20日(木)に電話で左記へお申し込みください。先着順。  
その他 動きやすい服装でお越しください。  
(申込先・詳細)保健センター  
地域保健課健康推進係  
内線518・526

農業研究センター⇨衛生研究所 7月17日(水)⇨北海道赤十字血液センター⇨身体障害者福祉センター⇨札幌市資料館。  
集合・解散 いずれも午前9時50分に区民センター集合。午後3時に同センター前解散予定(途中下車不可)。  
対象 区内にお住まいの方。  
定員・費用 各50人。無料。  
申込方法 往復はがきに参加希望日、参加者全員(4人まで)の住所・氏名・年齢・電話番号、あて先(返信はがき)を記入の上、下記へお申し込みください。応募者多数の場合は抽選し、結果は返信はがきでお知らせします。申し込みは、実施日ごとに1人(1グループ)1通のみ有効です。  
申込期限 6月17日(月) 6月26日(水)。いずれも当日消印有効。

#### 地域健康づくりサポーター研修

内容 健康学習や運動実践などを通して、自分自身や地域での健康づくりに必要なことを学びます。受講後は地域健康づくりサポーターの仲間とともに、地域での健康づくり活動を進めます。  
日程 左表の通り。

回数	実施日	時間	内容
1	6月27日(木)	午後1時15分～3時30分	講話「健康づくりと生きがい・仲間づくり～脳を育むには～」
2	7月2日(火)	午前10時～午後1時30分	実践「ウォーキング&森林浴(円山八十八カ所登山)」
3	7月23日(火)	午後1時15分～3時30分	運動実技「筋力アップ&ストレッチ体操」
4	10月28日(月)		講話「環境ホルモンから身を守るために～地域で取り組むこと～(仮題)」

その他 昼食、雨具などは各自用意ください。  
(申込先・詳細)〒062 8612 豊平区平岸6条10丁目 豊平区役所総務企画課広報係 内線214

1・3・4回目は、地区別交流会も行います。  
会場 区民センター2階視聴覚室、保健センター2階講堂。  
対象 区内にお住まいの方。  
定員 15人。  
受講料 無料。  
申込方法 6月11日(火)～20日(木)に電話で左記へお申し込みください。先着順。  
(申込先・詳細)保健センター  
地域保健課健康推進係  
内線518・500

#### チャレンジ禁煙!たばこをやめたいと思ってる方へ

内容 禁煙担当スタッフが、個々人の状況に合わせて、面接・電話など具体的な内容で禁煙をお手伝いします。期間は3カ月間。  
対象 市内にお住まいの禁煙を希望する方で、3カ月間に2～3回程度保健センターに来所できる方。  
会場 保健センター。  
定員 15人。  
費用 無料。  
申込方法 6月11日(火)～20日(木)の午前9時から午後5時までの間に、電話で左記へお申し込みください。先着順。  
(申込先・詳細)保健センター  
地域保健課健康推進係  
内線518・527

