



パークゴルフ場のご案内

真栄ハイテクヒルパークゴルフ場

真栄363番地
 オープン：5月12日(月)
 詳細：真栄ハイテクヒルパークゴルフ同好会事務局(小沢会長方)
 ☎882-3530

平岡公園コース

平岡公園内
 オープン：4月26日(土)
 詳細：同公園管理事務所
 ☎881-7924

厚別川緑地コース

北野コース
 北野3～5条3・4丁目
 清田コース
 清田1条1・2丁目、北野2条3丁目
 オープン：5月1日(木)
 詳細：維持管理課
 ☎888-2800

清田パークゴルフ場

清田346番地
 オープン：5月3日(祝)
 定休日：毎週木曜日
 詳細：総務企画課交通防災施設担当
 ☎889-2400(内線208)

清田保健センター

からのお知らせ

おやこいい歯教室



「3歳からのむし歯予防」と「お父さん・お母さんの歯周病予防」のこつを一緒に学びませんか。

◆内容 だ液で調べるお口の健康チェック(お子さんは虫歯菌の数、保護者の方は歯周病のチェック)、虫歯と歯周病予防のお話、歯磨き実習、歯の写真撮影(希望者のみ)。

◆日時 6月6日(金)午後1時～2時。

◆場所 区役所2階保健センター1講堂。

◆対象 区内にお住まいの3歳以上のお子さんとその親。

◆定員 10組。

◆持ち物 普段使用している歯ブラシ。

◆申込方法 5月30日(金)まで(土・日曜は除く)に電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

☎(889)2400(内線523)

食生活改善推進員養成講座

健康的な食生活を学びながら、地域で食を通じた健康づくりを広めるボランティア活動を行う推進員を養成する講座です。

日時	場所	内容
① 6月3日(火) 午後1時～4時	清田保健センター	開講式、私たちの保健センター、健康づくり
② 6月10日(火) 午後1時～4時	清田保健センター	公衆衛生、在宅ケア
③ 6月13日(金) 午前9時～正午	清田保健センター	栄養の知識1
④ 6月17日(火) 午後1時～4時	豊平区民センター	健康づくりと運動(実技)
⑤ 6月24日(火) 午前9時～正午	清田保健センター	生活衛生
⑥ 7月1日(火) 午後1時～4時	清田保健センター	病気の知識、歯の健康
⑦ 7月10日(木) 午前9時～正午	社会福祉総合センター	病人の食事
⑧ 7月10日(木) 午後1時～4時	社会福祉総合センター	調理の知識
⑨ 7月15日(火) 午後1時～4時	清田保健センター	栄養の知識2
⑩ 7月23日(水) 午前9時～正午	清田保健センター	献立のたて方と調理実習
⑪ 7月29日(火) 午前9時～正午	清田保健センター	ボランティアとは、グループワーク
⑫ 8月1日(金) 午前9時～正午	清田保健センター	地区組織活動のすすめ、閉講式

対象 区内にお住まいの女性で全講座受講できる方。(同講座は、他区でも開かれています。清田区で受講できない回は、他区と同じ講座に振り替えて受講することも可能です。)

定員 20人。

受講料 テキスト代として1,680円。

申込方法 5月16日(金)まで(土・日曜は除く)に電話または窓口でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

申込先・詳細：地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線526)

健康づくりリーダー養成研修

この研修は、皆さんの健康づくりを応援するボランティアを養成するために毎年実施しています。

「まずは自分の健康づくりから始めてみたい」、「ボランティア活動に興味がある」…。そんな皆さんのご参加をお待ちしています。



日時・内容	① 5月28日(水) 午後1時30分～4時	開講式 健康づくり
	② 5月30日(金) 午後1時30分～4時	体力測定 体操
	③ 6月2日(月) 午後1時30分～4時	こころの健康 交流会
	④ 6月9日(月) 午後1時30分～4時	口腔(こうくう)衛生 健康体操
	⑤ 6月16日(月) 午後1時30分～4時	食生活と健康づくり
	⑥ 6月19日(木) 午後1時30分～4時	ボランティア活動 健診結果の見方
	⑦ 6月23日(月) 午後1時30分～4時	グループワーク 閉講式

会場 区役所2階 保健センター講堂ほか。

対象 健康づくりに関心があり、研修修了後ボランティアとして活動できる40歳以上から70歳ぐらいまでの区内にお住まいの方で、全プログラム参加可能な方。

定員 30人。

受講料 無料。

申込方法 5月23日(金)まで(土・日曜は除く)に電話または窓口でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

申込先・詳細：地域保健課健康推進係 ☎889-2400(内線525)

歩きながらのタバコやごみのポイ捨てはやめましょう