

# 手稲区健康フェア

保健センター ☎681-1211

会場：区民センター・保健センター（前田1-11）

9月26日(金)・・・ちょっとうれしい記念品を差し上げます。託児もできます。

- **レッツ フラダンス** 午前10時～正午 区民センター2階区民ホール  
年齢に関係なく楽しめる運動として話題のフラダンス。優しい指導のもと、心地よい汗を流しませんか。先着100人。申込：保健センター(☎681-1211内線620・621)へ。
- **健康づくり交流会** 午後1時～3時 区民センター2階区民ホール  
『こんな健康なまち 手稲に住みたいな』をテーマに、区内の「子育て中のお母さん・高齢の方・病気をもつ方・健康づくりグループ・地域の団体など」多くの方が参加して、情報や意見を交換する交流会を実施します。見学のみも可。プレゼントもあります。
- **食改善展・キノコ展** 午前10時～午後3時 区民センター2階第1・2会議室  
「朝食・野菜を食べよう」をテーマにした健康献立の紹介・試食コーナー。

9月27日(土)・・・ちょっとうれしい記念品を差し上げます。

- **健康度測定・相談コーナー** 午前10時～午後3時 区民センター2階区民ホール  
血管年齢・骨密度などの健康度測定コーナーや医療相談、口臭チェックなどの歯科ドックコーナー、薬の相談・喫煙防止コーナー、介護相談など。専門家が相談をお受けします。また、指圧マッサージ無料体験コーナーもあります。
- **キッズ あそびのコーナー** 午前10時～午後3時 区民センター2階第1・2会議室  
ピエロとバルーン遊びや昔遊び・ボール遊びなど、楽しいコーナーがいっぱいです。

9月26日(金)・27日(土)

- **介護施設見学会**  
バスで介護施設を見学します。予約制(参加料無料)。  
詳細は、手稲区社会福祉協議会(☎681-2400内線366)にお問い合わせください。

## 保健センターから

### ◆健康講演会

テーマ あなたのこころ、元気ですか！うつ病にならないために、その予防と治療

講師 金澤徹氏(医療法人)

勉仁会中垣病院(医師)。  
日時 9月25日(木)午後1時30分～2時30分。  
場所 曙第2会館(手稲山口91番地、☎683-5069)。  
対象 区内にお住まいの方。  
参加料 無料。当日直接会場へお越しください。

## 手稲区長杯争奪卓球大会

(詳細) 保健センター  
☎681-1211  
日時 10月19日(日)午前9時～午後4時。  
会場 手稲区体育館競技室  
種目 ブロック別団体リーグ戦(4単1複)。  
対象 区内にお住まいか、勤務先のある方。同体育館を利用している方(ただし、児童・生徒・学生を除く)。  
定員 先着40チーム(1チーム6～8人)。  
参加料 1チーム3千円。  
申込 9月19日(金)、20日(土)の正午～午後1時に、参加料持参の上、同体育館会議室へお越しください。

## 第2期 手稲区民講座

手稲区民センター運営委員会  
前田1条11丁目 ☎681-5121

| 講座名       | プロに習う！<br>おいしいコーヒーの抽出<br>コツのコツ!! | パソコン講座ワード(初級)            |                          | 秋の絶景！<br>紅葉の手稲山を<br>登ろう       |
|-----------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|
|           |                                  | 午前コース                    | 午後コース                    |                               |
| 実施日       | 10月1日(水)～29日(水)<br>の毎週水曜日        | 10月6日(月)<br>～11日(土)      | 10月6日(月)<br>～11日(土)      | 10月24日(金)<br>雨天の場合、10月27日(月)  |
| 時間        | 午後3時～5時                          | 午前10時～正午                 | 午後1時30分～3時30分            | 午前8時～午後3時30分                  |
| 場所        | 区民センター<br>3階料理実習室                | 区民センター<br>2階第4会議室        | 区民センター<br>2階第4会議室        | 集合・解散は<br>区民センター              |
| 定員        | 先着16人                            | 20人(多数時抽選)               | 20人(多数時抽選)               | 先着20人                         |
| 費用        | 受講料 2,900円<br>教材費 1,500円         | 受講料 3,400円<br>教材費 1,000円 | 受講料 3,400円<br>教材費 1,000円 | 受講料 2,300円<br>保険料 100円        |
| 持ち物<br>など | エプロン・筆記用具                        | 筆記用具                     | 筆記用具                     | 昼食、飲料水、雨具、タオル、<br>軍手、登山に適した服装 |

- ▼対象 区内にお住まいか、勤務先のある15歳以上の方(中学・高校生は除く)。  
『秋の絶景！紅葉の手稲山を登ろう』は、登山経験があって健康に自信のある方。
- ▼申込 9月11日(木)～12日(金)の午前9時～午後5時に、電話で申し込み。
- ▼受講料納入 9月17日(水)～19日(金)の午前9時～午後5時に、区民センター窓口で。

## 曙図書館から

◆本のリサイクル  
不要になった図書約3千冊を差し上げます。  
日時・会場 9月27日(土)午前9時～11時。同図書館2階。  
対象 札幌市の図書館に貸出登録をしている方。  
冊数 1人10冊以内。先着順。  
※貸出券を必ず持参してください。個人の読書以外でのご使用はご遠慮ください。  
◆特別休館のお知らせ  
9月11日(木)～23日(祝)は、図書の整理・紛失調査などのため休館します。期間中の図書の返却には、返却ポストをご利用ください。  
◆楽しいお話し会  
9月24日(水)と10月8日(水)の午後3時～3時30分と、10月4日(土)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会  
10月4日(土)午後3時5分から30分程度。  
(詳細) 曙図書館(曙2条1丁目) ☎685-4946