

ていね お知らせ

9月11日から10月10日までの区内の情報です

人口 137,528人 (-35)
世帯数 53,864世帯 (+57)
()内は前月比
8月1日現在

平成17年度手稲区特別事業 手稲エコツアー

講座名 手稲山！楽しもう秋の紅葉を、登ってみようあの「ガレ場」を！

日時 10月16日(日) 午前8時集合。※小雨決行(ただし豪雨の場合は中止となります)。コース 平和の滝〜手稲山山頂〜ロープウェイ駅。
対象 区内在住、またはお勤めの健康・体力に自信のある成人の方。
定員 30人。多数時抽選。
参加料 無料。

集合・解散 区民センター正面入り口(前田1条11丁目)。申込 往復はがきに必要事項(住所、氏名、年齢、電話番号)を記入の上、〒006-0811手稲区前田1条11丁目手稲区民センターまでお送りください(申し込みは1人1通。※1枚につき2人まで)。9月26

日(月)必着。
詳細 区民センター
☎ 681 5 1 2 1

星置地区

センターから

◆初心者向けパソコン講座

	エクセル初級Aコース	エクセル初級Bコース
日時	10月3日(月)～8日(土)の午前10時～正午(全6回)	10月3日(月)～8日(土)の午後2時～4時(全6回)
対象	区内在住の15歳以上の方(中学・高校生は除く)。	
定員	16人(多数時抽選)	16人(多数時抽選)
費用	受講料 3,400円 教材費 1,000円	受講料 3,400円 教材費 1,000円
申込	9月20日(火)の午前9時～9時15分に同センター窓口で受け付け(電話不可)。※受付時間内で定員を超えた場合は9時15分から抽選を行います。◎費用は開講日に納入。	

◆講演会のお知らせ

テーマ 腰痛予防教室〜体操と日常生活での注意点〜
講師 隈元庸夫氏(北海道千歳リハビリテーション学院)
日時 9月16日(金)午前10時～11時30分。
会場 同センター体育室。

対象 区内在住の方。
定員 先着100人。
参加料 無料。当日、直接会場へお越しください。

◆第10回親睦卓球大会

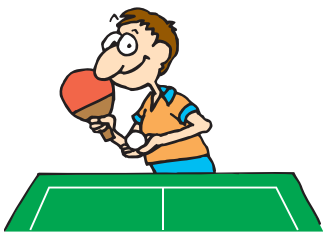
内容 混合ダブルスリーグ戦(組み合わせは、当日抽選)。
日時 10月2日(日)午前10時から。
会場 同センター体育室。
対象・定員 30歳以上の男性と女性、各30人ずつ。
参加料 無料。
持ち物 昼食、運動靴、ラケットなど。

申込 9月22日(木)午後1時～5時に同センターへ直接お越しください(電話不可)。先着順。
◆入門からはじめる韓国語
講師 李俊鎬氏(東海大学講師)。
日時 10月15日(土)～12月24日(土)の毎週土曜日、午前10時～正午。全10回。
対象 区内在住の15歳以上の方(中学・高校生は除く)。
定員 20人。
費用 受講料 4,400円、教材費 コピー代実費。費用は開講日に納入。
申込 9月27日(火)午前9時～午後5時に電話でのみ受け付け。
申込先・詳細 星置地区センター1(星置2条3丁目)
☎ (695) 3 2 2 0

手稲区長杯争奪卓球大会

卓球大会

種目 ブロック別団体リーグ戦(4単1複)。
日時 10月23日(日)午前9時～午後4時。
場所 手稲区体育館競技室(曙2条1丁目)。
対象 区内在住かお勤めの方。または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3,500円。
申込 9月16日(金)午後0時30分～1時30分に、申込書に記入し参加料を持参の上、手稲区体育館会議室へお越しください。
申込書配布場所 手稲区体育館、区役所3階地域振興課(前田1条11丁目)。
☎ (681) 2 4 0 0 内線256



血液サラサラ講座

生活習慣病予防のために、普段の生活を振り返ってみませんか？

日時・内容・場所 左表のとおり。3日間1コース。
対象 区内在住の40～69歳で、生活習慣病予防に取り組んでみたい方。
定員 先着30人。
参加料 無料。

申込 10月5日(水)までに電話でお申し込みください。

日時	内容	場所
10月12日(水) 午後1時30分～3時30分	講話「生活習慣病について」 講話「生活習慣病予防のための食生活」 交流会	保健センター 2階講堂 (前田1条11丁目)
10月21日(金) 午後2時～4時	講話「水中運動について」 運動実習「アクアビクス」	手稲曙温水プール (曙2条2丁目)
11月9日(水) 午後1時30分～3時30分	運動実習「ウォーキング」 交流会	区民センター2階 区民ホール (前田1条11丁目)

申込先・詳細 保健センター
☎ (681) 1 2 1 1