

# 手稲区健康フェア2006

健康っていいね、どうしたら健康でいられるかな？  
一緒に楽しく考えてみませんか、みんなで来ていね!!

日時：9月30日(土)午前10時～午後3時  
会場：区民センター・保健センター（前田1-11）

■あなたはメタボリックシンドローム？  
(身長・体重・肥満度・血圧・腹囲・体脂肪の計測)

■健康相談  
(医師、歯科医師、薬剤師、保健師、栄養士)

■母と子のキッズコーナー  
(お楽しみシアター、作って遊ぼう、親子スキンシップ体操、絵本の読み聞かせ)

■お口の健康チェック

■子どものかわいいお口の写真 (★)

■マッサージでリラックス (★)

■軽体操でリフレッシュ (★)

■食生活改善展

■キノコ展、食中毒予防展

■がん検診、介護予防展

■地域健康づくり活動紹介

◎健康講演会  
「健康な笑いとは!!」

講師 北守 昭氏  
(日本笑い学会会員)

開演 午前10時

定員 80人



※すべて無料です。★印のものは人数制限があります。

詳細 保健センター ☎681-1211

## 介護予防講座

### 受講生募集

内容 セラバンド体操と食事改善の講座を組み合わせたプログラムです。

日時 10月3日(火)～12月19日(火)の毎週火曜日。午前10時～正午。

会場 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)。

対象 市内在住の60歳以上の方。

受講料 教材費千500円。  
申込 9月19日(火)までの午前9時～午後4時に住所と年齢を証明するものを持って直接

## 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15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・

来館。多数時は9月22日(金)の午前9時15分からセンター大広間で抽選。

申込先・詳細 手稲老人福祉センター ☎684-3131

## 生ごみ堆肥化に挑戦してみませんか

冬期間でも可能なダンボール箱を使った生ごみの堆肥化の講習会を行います。当日は希望者に無料で堆肥化セットをお渡しします。

日時 9月28日(木)午前10時～正午。  
会場 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

対象 区内在住かお勤めの方。定員 先着200人。参加無料。  
申込 9月14日(木)～24日(日)に市コールセンターに電話で申し込み。

申込先・詳細 市コールセンター ☎222-4894

## ◆文化祭のお知らせ

### 新発寒地区センターから

催しもの	日時	
作品展示	10月7日(土) 8日(日)	午前9時～午後5時 8日は舞台発表終了まで。
ダンスの集い	10月7日(土)	午後6時～8時30分
舞台発表	10月8日(日)	午前11時～午後3時
お楽しみ抽選会	10月8日(日)	舞台発表終了後

詳細 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目) ☎684-5571

## まちづくりセンター情報

まちづくりセンターから、イベントなどの情報をお届けします。参加ご希望の方はお問い合わせください。

実施日	行事名	会場	問い合わせ先
9月18日(祝)	がる川どじょうまつり	二十四軒手稲通歩行者天国(手稲本町2条3丁目)	手稲まちセン ☎681-2131
9月23日(祝)	手稲中央連合町内会第32回敬老会	手稲中央会館	手稲まちセン ☎681-2131
9月18日(祝)	新発寒わらび連合町内会第24回敬老のつどい	新発寒わらび会館	新発寒まちセン ☎684-5557
9月20日(水)	ちびっ子運動会	星置地区センター	星置地区福祉のまち推進センター ☎695-9433