

第10回手稲ふれあいフェスティバル

区内の保健・福祉・医療の各団体が連携し、誰もが安心できる地域社会づくりに寄与することを目的とした手稲ふれあいフェスティバルを開催します。

	健康相談・展示会	講演会	施設見学会
日時	11月18日(土) 午前10時～午後4時	11月18日(土) 午前10時～	11月17日(金)、18日(土) 午前10時～午後4時
会場	J R手稲駅自由通路 「あいくる」 (手稲本町1条4丁目)	区民センター 2階区民ホール (前田1条11丁目)	区内福祉施設など
内容	血圧と体脂肪の測定、薬剤師による薬の相談、福祉機器展示などを行います。	岩川徹氏(秋田県鹿角町町長)「まちづくりは人づくりから～住民がともした福祉の火」	区内福祉施設などの見学会を行います。

施設見学会は申し込みが必要です。11月15日(水)までに電話で地域包括支援センターにお申し込みください。

申込先・詳細 地域包括支援センター ☎695-8000

詳細 社会福祉協議会 ☎681-2400内線365

健康講演会

◆メタボリックシンドロームと生活習慣病

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と生活習慣病について学んでみませんか。
講師 田中 繁道氏(手稲溪仁会病院循環器科医師)。
日時 11月27日(月)午後2時～3時30分。
会場 富丘西宮の沢会館(富丘2条2丁目)。
対象 区内在住の方。

◆中高年の膝痛の原因と筋力

膝の痛みとその原因・対策について学んでみませんか。
講師 大野 和則氏(手稲溪仁会病院整形外科医師)。
日時 11月24日(金)午後2時～3時。
会場 前田会館(前田6条11丁目)。
対象 区内在住の方。
定員 先着80人。

手稲区体育館から

曙2条1丁目 ☎684-0088

◆スポーツ講習会受講者募集◆

対象・講習会名	定員	回数	曜日	実施期間	実施時間	受講料(65歳以上)
初心者卓球	15	12	水	12月6日～3月14日	午前10時45分～午後0時45分	8,400円(6,700円)
レベルアップ卓球(水曜コース)						
レベルアップ卓球(金曜コース)						
上級者卓球			金	12月1日～3月2日		
テニス初級	10	10	月	12月4日～3月26日	午前9時～10時30分	7,400円(6,000円)
テニス初級(ナイター)					午後6時30分～8時30分	8,900円(7,100円)
テニス初中級(水曜コース)			水	12月6日～3月14日	午前10時40分～午後0時30分	10,600円(8,500円)
テニス初中級(木曜コース)	木	12月7日～3月8日	午後0時40分～2時10分	8,900円(7,100円)		
テニス初中級(土曜コース)	土	12月2日～3月31日	午前9時～10時30分			
テニス初中級(ナイター)	12	12	木	12月7日～3月8日	午後6時50分～8時40分	10,600円(8,500円)
テニス中級(金曜コース)					水	
テニス中級(土曜コース)			土	12月2日～3月31日	午後0時30分	
テニス中上級			木	12月7日～3月8日	午後2時20分～4時10分	
ゴルフ基礎	26	8	土	1月13日～3月17日	午前9時～10時30分	7,200円(5,800円)
ゴルフ形成					午前10時50分～午後0時20分	
レディースバスケットボール	20	10	月	12月4日～3月26日	午前10時45分～午後0時45分	6,100円

対象 ①16歳以上。②16歳～59歳。

申込 11月14日(火)～20日(月)の午前10時～午後8時(20日(月)は午後5時まで)に電話または直接ご来館ください。

抽選 定員を超える場合は、11月22日(水)午後3時から同体育館1階会議室で抽選を行います(問い合わせは午後4時以降)。

※抽選後「受講可能」となった場合、その権利を他人に(家族でも)譲渡することはできません。

※定員に満たない場合は、中止することがありますのでご了承ください。

受講料納入 11月22日(水)～28日(火)に同体育館に来館し納入。

※受講料のほかに、毎回施設利用料(一般390円、高校生230円、65歳以上130円)が必要です。高校生は生徒証を、65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。

夜間休日納税相談

市税の納付や相談について、平日に時間の取れない方は、ぜひご利用ください。
夜間相談日 11月27日(月)～12月1日(金)の午後8時まで。
休日相談日 12月2日(土)、3日(日)午前9時～午後4時。
場所 区役所2階④番窓口

DV根絶に向けて

地域から男女共同参画社会を推進している市民グループ「ジェンダーフリーでいね」と手稲区が主催します。
演題 身近にあるDVについて。
講師 梶井 祥子氏(北海道(前田1条11丁目)納税課 ☎(681)2400内線265～271・275)

武蔵女子短期大学助教授)。
日時 11月22日(水)午後6時30分～8時30分。
会場 区民センター2階第1・2会議室(前田1条11丁目)。
対象 区内在住の方。
定員 先着60人。
費用 無料。
申込 当日直接会場にお越しください。

◆DVパネル展

期間 11月12日(日)～25日(土)。
会場 区役所1階ロビー。
当 ☎(681)2400内線256