

## 手稲老人福祉センターから

### ◆介護予防祭り

11月19日(日)に左表のとおり開催します。当日は、どなたでもご参加いただけますので、たくさんの方のご来館をお待ちしています。

催し物	時間
健康測定、相談	午前9時～正午
高齢者主張大会	午前10時～正午
北海道大学落語研究会高座	午後1時～2時
映画鑑賞会	午後2時～3時30分
フリーマーケット	午前9時30分～午後3時30分
各種介護予防体験会	午前10時～午後3時
パンの販売会	午前10時～午後3時
愛称発表	正午

### ◆パソコン講座(初級)

**日時** 12月3月の第1～第4木曜日。午後1時～3時。  
**対象** 市内在住の60歳以上で通所可能な方。  
**定員** 6人。  
**費用** 千200円(月額)。  
**申込** 11月11日(土)～24日(金)の午前9時～午後4時に、年齢と住所を証明するものを持って直接。多数時は11月29日(水)午前10時から抽選。

### ◆歩いて知ろう! ていねのナマ福祉情報

車で区内を回る1日見学研修です。

**日時** 12月1日(金)午前9時30分～午後3時30分。

**場所** 手稲老人福祉センター 駐車場前(集合・解散)。

**参加費** 千円(昼食代含む)。

**定員** 先着20人。

**申込** 11月11日(土)～24日(金)の午前9時～午後4時に電話か直接窓口で。

**申込先・詳細** 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)  
 ☎(684)3131

### 新発寒地区センターから

講座名	全国お雑煮三題	手打ちそば教室
実施日	12月8日(金)	12月12日(火)
時間	午前10時～正午	午後6時～8時
定員	12人(多数時抽選)	
受講料	900円 (申込日納入)	900円 (申込日納入)
材料費	1,500円 (申込日納入)	1,000円 (申込日納入)
申込	11月28日(火)午前9時～9時15分に同センター窓口で直接。	

**申込先・詳細** 新発寒地区センター(新発寒5条4丁目)  
 ☎(684)5571

## ウォッチング ていね

### 健康フェア(9/30)

区民一人ひとりが健康の大切さについての理解を深め、それぞれに合った健康づくりに取り組むこと目的に手稲区が主催しました。



▲いすを使った軽体操で体をリフレッシュ

### 「さっぽろ ふるさとの森づくり」植樹祭(10/6)

山口緑地を市民の憩える豊かな森にすることを目的に実施されました。この日、同緑地内に広葉樹の苗約1万本が植えられました。



▲植樹の説明に参加者全員が注目します

## 広告欄