

動脈硬化等を引き起こすメ
タボリックシンドロームを予
防し、健康的な生活習慣を身
につけましょう。
内容・日時 左表のとおり。

	日時	内容	場所
1 日目	6月25日(月) 午後1時30分 ～3時30分	計測(BMI、ウエスト径) 講話「ヘルシー食生活」 講話「健診結果は体のサイン」	保健センター 2階講堂 (前田1条11丁目)
2 日目	6月29日(金) 午後2時～4時	講話「水中運動について」 運動実習「水中ウォーキング ・アクアビクス」	手稲曙温水プール (曙2条1丁目)
3 日目	7月18日(水) 午後1時30分 ～3時30分	計測(BMI、ウエスト径) 講話「有酸素運動について」 運動実習「ウォーキング」等	区民センター2階 区民ホール (前田1条11丁目)

※3日間で1コース。参加無料ですがプールのロッカー代(50円)は自己負担です。

対象 40歳～64歳の区民で一
年以内にすこやか健診か、地
区健康相談を受診し、健診結
果を持参できる方。先着20人
申込 6月18日(月)まで。電話
で申し込み。
申込先・詳細 保健センター
(681)1211

ウォッチング・ていね

自然観察会 in 手稲(4/29・30)

星置緑地と稲穂ひだまり公園で自然観察会が行われ、ひだまり公園のカタクリの群生には、参加者から驚きの声も聞かれました。



▲説明を熱心に聞く参加者(星置)



▲ひだまり公園に自生するカタクリ(稲穂)

手稲養護学校で防災訓練(5/10)

北海道手稲養護学校で、地震が発生したとの想定で防災訓練が行われ、生徒たちは、初めて見る消防士の機敏な動きに驚きの表情で見入っていました。



▲防災頭巾をかぶっての避難



▲防火服への早着替えに子どもたちもビックリ

広告