

健康っていいねフェア2007

目指せ健康!応援します!あなたの健康づくり

日時: 9月8日(土)午前10時~午後2時
会場: 区民センター・保健センター(前田1-11)

- 健康度チェック
(血圧・腹囲の計測・体脂肪・足指力など)
- 健康相談
(医師、歯科医師、薬剤師、保健士、栄養士)
- お口の健康チェック
(口臭検査、虫歯菌検査など)
- マッサージでリラックス
(人数制限あり。)
- 食生活改善展
(野菜たっぷりエコクッキングの紹介。試食あり。)
- キノコ展、食中毒予防展
- がん予防展
- 母と子のためのキッズコーナー
(お楽しみシアター、作って遊ぼうほか)
- 地域健康づくり団体活動紹介
(パネル展・JR手稲駅自由通路あいくる)

健康講演会

「脚力アップで
イキイキ生活」
講師 小島悟氏
(札幌医科大学
保健医療学部講師)
午前11時45分~
午後0時45分
定員80人

※すべて無料です。イベント開始時間はそれぞれ異なります

詳細 保健センター ☎681-1211

スポーツ・レクリエーション祭

来て!見て!探して!「わたしのスポーツ」~スポ・レク2007

日時: 9月9日(日)午前9時30分~午後2時
会場: 手稲区体育館(曙2-1)

- ミニテニス
- ソフトバレー・ミニバレー
- 卓球マシン体験
- 体力測定
- ゴルフレッスン
- キッズエアロ
- 新体操
- フラダンス
- ヨガ
- ピラティス
- 3B体操
- スイカの種飛ばし大会



※すべて無料です。種目は変更になる場合があります。上靴を持参してください。

詳細 地域振興課地域活動担当
☎681-2400内線256

ウォーキング体験 健康っていいねフェアとスポ・レク2007に合わせて、ウォーキング体験を行います。

日時	9月8日(土)午前10時~11時45分	9月9日(日)午前9時30分~正午
コース	軽川緑地・中の川緑地コース	前田緑道・新川緑地コース
集合場所	区民センター2階第1・2会議室(前田1-11)	手稲区体育館(曙2-1)
対象	区内在住で5km程度歩ける方	区内在住で7km程度歩ける方
定員	先着100人	先着60人
申込	8月13日(月)~23日(木)に保健センターへ電話でお申し込みください。	

※雨天中止。中学生以下は保護者同伴。歩きやすい服装、靴でご参加ください。

申込先・詳細
保健センター ☎681-1211

ウォッチング・ていね

市長とおしゃべりしませんか in 稲積(7/10)

「安全・安心のまちづくり」をテーマに「稲積安全・安心まちづくり協議会」の皆さんが、なごやかな雰囲気の中、上田市長と意見交換を行いました。



▲参加者は上田市長と活発に意見を交換しました



▲あいさつする上田市長