

## 保健センターから

◆続けてみよう「一月ヘルシ  
ー教室」

動脈硬化などを引きおこす  
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 2月25日(月) 午後1時30分 ～3時30分	計測(BMI、ウエスト径) 講話「健診結果は体のサイン」 講話「ヘルシー食生活」	保健センター 2階講堂 (前田1条11丁目)
2日目 2月29日(金) 午後2時～4時	講話「水中運動について」 運動実習「水中ウオーキング」	手稲曙温水プール (曙2条1丁目)
3日目 3月19日(水) 午後1時30分 ～3時30分	計測(BMI、ウエスト径) 運動実習「ウオーキング」など	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 区内在住の40歳以上65  
歳未満の方で、生活習慣病の  
予防に取り組んでみたい方。  
定員 先着10人。

申込 2月12日(火)～18日(月)に、  
電話で申し込み。

◆健康講演会「歯槽ノロー  
と入れ歯について」

講師 羽田勝美氏(はねだ歯  
科医院歯科医師)。

日時 2月21日(木)午前10時30  
分～11時45分。

場所 手稲コミュニティセン  
ター2階第一会議室(手稲本  
町3条1丁目)。

対象 区内在住の方。

定員 先着40人。

費用 無料。

申込 当日直接会場へお越し  
ください。

申込先・詳細 保健センター  
(前田1条11丁目)  
☎(681)1211



## 新発寒地区

### センターから

◆ひまわりひろばの開催

親子が気軽に集い、自由  
あそび交流できる場です。

内容 あそびコーナー(ま  
まごと、布の絵本など)。

日時 2月20日(水)午前10時  
～11時30分。

場所 同センター1階娯楽室。  
対象 0歳から就学前までの

お子さんと保護者。

費用 無料。

申込 当日直接会場へお越し  
ください。

◆生いき健康体操

内容 気功を取り入れた生  
いき健康体操「健康な心と身  
体づくり」。

日時 2月22日(金)午前10時  
～正午。

場所 同センター体育室。

費用 無料。

申込 当日直接会場へお越し  
ください。

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



## ダンボール箱を使った 生ごみ堆肥化講習会

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  
講習会を行います。生ごみ堆  
肥化の経験がまったくない方、  
取り組んでみたが苦労をした  
り困った経験のある方、それ  
ぞれの段階に応じたグループ  
分けをして、講習を行います。

日時 3月5日(水)午後2時  
～4時。

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50人。

費用 無料。

申込 2月12日(火)～29日(金)に  
電話で申し込み。

申込先・詳細 市コールセン  
ター☎(222)4894

## 手稲コミュニティ センターから

◆第17回ミニバレー大会

内容 女性チーム、男女混成  
チームに分かれ、各チームの  
リーグ戦を経て競います。

日時 2月24日(日)午前9時30  
分～午後3時。

対象 区内在住の30歳以上  
の方(学生を除く)。

定員 女性チーム・男女混成  
チーム(男性は2人以上)、  
各12チーム。

参加料 1人400円(申し込み  
時納入)。

申込 2月19日(火)午前10時か  
ら窓口で受け付け(電話不可)。  
先着順。

申込先・詳細 手稲コミュニ  
ティセンター(手稲本町3条  
1丁目)☎(681)2133



広告