

区民センターから

◆市民公開講座

身近な環境の見方が変わってきます！自然環境を保全し豊かで安心できる快適なまちづくりについて、北海道工業大学都市環境学科より講師を招き、さまざまな事例を交えながら解説します。

日時	講師	内容
9月19日(金) 午後1時30分～3時	いだしじ 石田眞二氏 (北海道工業大学准教授)	「人と環境にやさしい都市づくり」 バリアフリーから北海道らしい道路の景色の話まで
9月26日(金) 午後1時30分～3時	おかむらとしくに 岡村俊邦氏 (北海道工業大学教授)	「発想の転換： 近自然学入門」 自然と私たちの豊かさは共存できるのでしょうか？

場所 同センター視聴覚室。
対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学生を除く)。
定員 先着30人。
費用 無料。
申込 9月11日(木)～18日(木)の午前9時～午後7時に電話で申し込み。

◆手稲区民ダンスの集い

日時 9月12日(金)午後1時30分～3時30分。
会場 同センター2階区民ホール。

費用 300円。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

◆季節の料理講座「今旬！秋食材を使った簡単おもてなし料理とデザート」

日時 10月3日(金)午前10時30分～午後1時30分。

場所 同センター3階料理実習室。

対象 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学生を除く)。

定員 先着20人。

※希望者には託児を行います。

費用 千700円(受講料千円、材料費700円)。

申込 9月12日(金)から窓口か電話で申し込み。費用は9月16日(火)～19日(金)に窓口へ納入。時間はともに午前9時～午後7時。

申込先・詳細 区民センター(前田1条11丁目)

☎681-5121



健康っていいねフェア2008

目指せ健康!応援します!あなたの健康づくり
今年のテーマは「食」。「食育」を中心に行います。

日時：9月20日(土)午前10時～午後3時

会場：区民センター(前田1条11丁目)

JR手稲駅自由通路「あいくる」(手稲本町1条4丁目)ほか

■食育情報コーナー

(食育パネル展・おすすめレシピ紹介 [試食あり])

■母と子のためのキッズコーナー

(ぐっちゃんのピエロショー「バルーンアートとパントマイム」
・オイルハンドマッサージ・弦楽演奏会)

■健康度チェック

(腹囲、体組成、血行度の測定)

■健康相談

(医師、薬剤師)

■歯科相談・お口の健康チェック

■食の安全展

■がん予防展

ほか

※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2008

日時：9月21日(日)午前9時30分～午後3時

会場：手稲区体育館(曙2条1丁目)

■バスケットシュート

■フロアカーリング

■紙ひこうき飛ばし

■ゴルフアプローチ

■体力測定

■ストラックアウト

■卓球マシン体験

■スピードガンコンテスト

■3B体操

■キッズエアロ

■ヨガ

■ヒップホップダンス

※参加無料です。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255

ウォーキング体験

健康っていいねフェア2008とスポーツ・レクリエーション祭にて、
ウォーキング体験を行います。

日時	9月20日(土)午前10時～正午	9月21日(日)午前9時30分～正午
コース	軽川、中の川緑地、稲積公園コース	前田緑道、新川緑地コース
集合場所	区民センター2階第4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50人
申込	9月11日(木)～18日(木)に保健センターへ電話で申し込み	

※雨天中止。中学生以下は保護者同伴。
上靴を持参し歩きやすい服装・靴で、ご参加ください。

申込先・詳細

保健センター ☎681-1211