

本文中の
記号の見方

- 内=内容 日=日時 所=会場 対=対象 定=定員
費=費用 申=申し込み方法 E=Eメール 他=その他



メタボ予防講座

メタボリックシンドロームについての知識を深め、
予防のための運動実技をしてみませんか。

1回目【11月7日(金)午後1時30分～3時30分】

- 身体測定 (身長・体重・腹囲・体脂肪・血圧・骨密度)
- 講話:メタボリックシンドロームについて
- 交流会
※ガードル等の腹部を締め付ける下着は着用しないでください。着脱しやすい靴下でお越しください。

2回目【11月14日(金)午後1時15分～3時30分(午後1時受け付け開始)】

- 講話
①メタボ撃退賢い食事
②よく噛(か)んで『歯』から始めるメタボ対策
- 運動実技「体を動かす習慣を身につける方法」
- 交流会
持ち物:水分補給用飲料水、汗ふきタオル、室内用運動靴
※運動しやすい服装でお越しください。

会場 区役所2階保健センター講堂

対象 下記すべてに当てはまる方
(1)40歳以上65歳未満で区内にお住まいの方
(2)運動制限のない方 (3)2日間とも参加できる方
定員・費用 20人・無料

申込方法 10月14日(火)から電話または直接窓口でお申し込みください。

申込先・詳細:健康・子ども課健やか推進係
☎889-2400 (内線526・527)

たのしいおはなしの会

日	10月16日(休)午前10時30分 10月25日(土)午後2時30分 11月6日(休)午前10時30分 11月8日(土)午後2時30分
所	区役所4階清田図書館 お話し室
対	幼児とその保護者
申	当日直接会場にお越しください。
詳細:清田図書館 ☎889-2484	

秋の図書館フェスティバル

内	・人形劇〜どんぐりちゃん、おおかみなんて大好き ・パネルシアターであそぼう 出演:人形劇団「ばびぶ」
日	10月18日(土)午後2時開始 (1時30分開場)
所	区役所4階 清田図書館集会所
詳細:清田図書館 ☎889-2484	



里美ふれあいクラブ 11月のパソコン講座

内	年賀状作成【対象:文字入力できる方(初級)】 どのようなソフトにも応用できる基本的な考え方を中心に、年賀状の裏面(ワード使用)、表面(フリー住所録ソフト使用)を作ります。		
日	11月10日(月)、11日(火)、12日(水) 午前10時～正午(全3回)	所	里塚・美しが丘地区センター (里塚2条5丁目)視聴覚室
申	10月20日(月)までに電話または直接窓口でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く午前8時45分～午後5時15分)。申し込み多数の場合は抽選を行います。受講が決まった方のみはがきで通知します(定員20人)。		
費	2,500円(3回分)。受講が決めた方は10月31日(金)までに窓口で納めてください。		
申込先・詳細:里塚・美しが丘まちづくりセンター (里塚2条5丁目 地区センター内) ☎884-1210			

第11回 清田区民文化祭

区民センターで活動しているサークルや、一般の参加者が展示やステージ発表を行います。体験コーナーや即売もあります。

10月18日(土)

展示発表	午前9時～午後5時
体験コーナー(一部有料)	午前10時～午後2時
販売コーナー(有料)	午前10時～午後2時
喫茶コーナー(有料)	午前10時～午後3時30分
社交ダンスパーティー	午後6時～8時

10月19日(日)

展示発表	午前9時～午後4時
ステージ発表	午前10時～午後3時30分(予定)
ヨガ・マッサージサービス	午後2時～3時30分
喫茶コーナー(有料)	午前10時～午後3時30分
うどん・そばコーナー(有料)	午前11時～午後2時

10月26日(日)

第12回清田区ふれあいコンサート
※広報さっぽろ9月号「区民のページ」7ページ参照

所	区民センター(清田1条2丁目)
他	・時間などは変更になることがあります。 ・10月17日(金)～19日(日)と20日(月)の午前中は貸室をご利用いただけません。また、10月17日(金)～19日(日)の囲碁・将棋開放は中止します。
詳細:清田区民センター運営委員会(清田1条2丁目) ☎883-2050	

胃がん・大腸がん検診

検診日1週間前までに電話予約の上、お越しください。
(毎月第2水曜日に実施)

日	11月12日(火)午前8時45分～10時(受け付け)		
所	区役所2階保健センター	対	40歳以上の方
費	①胃がん検診⇒700円 ②大腸がん検診⇒400円 70歳以上の方、65歳～69歳で「後期高齢者医療被保険者証」をお持ちの方、生活保護世帯・市民税非課税世帯の方は検診料が無料になります。		

申込先・詳細:健康・子ども課健やか推進係
☎889-2400 (内線523)

子どもまつりを開催します

区内の子どもが集い、ふれあいを楽しむお祭りです。みんなで遊ぶ広場、ストラックアウト、スライム作り、綿あめなどいろいろなコーナーを用意しています。ぜひ遊びに来てください。

日	10月25日(土)午前11時～午後3時
所	区民センター(清田1条2丁目)
対	区内の小学生 ※就学前のお子さんは保護者同伴
費申	無料。当日直接会場にお越しください。

詳細:清田区子ども会育成連合会事務局
(清田1条2丁目 区民センター内) ☎883-7761

広告