

保健センターから

◆地域健康教室「脳血管障害と生活習慣病」

話題のメタボ予防にもつながる、日常生活での予防のポイントを学んでみませんか。
講師 堀田晴比古氏（札幌秀友会病院医師）。
日時 1月20日(火)午後2時～3時30分。
会場 同センター2階講堂。

対象 区内在住の方。
定員 先着50人。
費用 無料。

申込 当日、直接会場にお越しください。

◆健康講演会「口腔機能の向上について」

講師 及川透氏（手稲溪仁会病院歯科医師）。
日時 2月4日(水)午前10時30分～正午。
会場 手稲コミュニティセンター12階視聴覚室（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、直接会場にお越しください。

◆健康講演会「認知症とその対策について」

講師 宮本礼子氏（西成病院医師）。
日時 1月23日(金)午前10時～

11時30分。
会場 手稲コミュニティセンター12階視聴覚室（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。

◆大人のための「歯みがき教室」～歯周病をしっかりと予防

歯を磨くと血が出たり、口臭が気になっていませんか。歯周病予防のために、効果的な歯磨き方法をマスターしましょう。
日時 1月22日(木)午後1時30分～3時。（受け付けは午後1時から）。

会場 同センター2階講堂。
対象 区内在住の方。
定員 先着20人。
費用 無料。

申込 1月13日(火)から電話で申し込み。
申込先・詳細 保健センター（前田1条11丁目）
 ☎(681)1211

区民センターから

◆手稲区民ダンスの集い

日時 1月16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、直接会場にお越しください。

◆自然素材のハンドクリーム講座

内容 お肌や気分に合わせて素材・香りを選び、体と自然にやさしいオリジナルクリームを作ります。
日時 2月1日(日)または4日(水)の午前10時30分～正午。
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方（希望者には託児あり）。
定員 各先着10人。
費用 千900円（受講料500円、教材費千400円）。

申込 1月14日(水)から電話か窓口で申し込み。費用は1月22日(木)～25日(日)に窓口で納入。
受付時間は、ともに午前9時～午後7時。
 ※一度納入された費用はお返しできません。

申込先・詳細 区民センター（前田1条11丁目）
 ☎(681)5121

手稲コミュニティセンターから

◆第23回卓球大会

内容 ABCクラス別に混合ダブルス（ペアは抽選）で行います。
日時 1月25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。
定員 先着60人（男女各30人）。
費用 1人500円（申し込み時納入）。

申込 1月19日(月)午後1時から。費用を添えて窓口で申し込み。
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

生涯学習センターから

◆ご近所先生企画講座

講座名 ①なるほど漢字塾、②色・いろいろ、③お気軽トラベル英会話、④誰でもできるバルーンアート教室、⑤喪服の着装と心得、⑥きらめきのビーズアクセサリー。
開講日 ①2月24日(火)、②2月25日(水)、③2月26日(木)、④2月23日(月)、⑤2月25日(水)、⑥2月27日(金)。
 ※各講座全5回。

時間 ①、②、③は午後6時45分～8時45分。④、⑤は午後2時～4時。⑥午前10時～正午。
会場 ①②③手稲区民センター1（前田1条11丁目）。

費用 無料。
申込 1月15日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み。
申込先・詳細 手稲区保育・子育て支援センター（ちあふる・ていね）（手稲本町3条2丁目）
 ☎(681)3162

費用 各講座受講料3千円。ほかに材料費が②600円④3千500円⑥1万円かかります。
申込 1月25日(日)までに、講座名、住所、氏名、電話番号（ファックスの方はファックス番号）を明記し、はがきかファックスで申し込み。多数時抽選。
申込先・詳細 生涯学習センター1 〒063-0061(西区宮の沢1条1丁目) ☎(671)2311
 ファックス(671)2334

ちあふる・ていねから

◆子育て講座「ていねっこふれあいステージ2009」

内容 親子で楽しむ歌や踊り。
日時 2月25日(水)午前10時～11時。
会場 手稲コミュニティセンター1（手稲本町3条1丁目）。

対象 就学前の子どもとその保護者。
定員 先着50組。
費用 無料。

申込 1月15日(木)午前9時から電話か窓口で申し込み。
申込先・詳細 手稲区保育・子育て支援センター（ちあふる・ていね）（手稲本町3条2丁目）
 ☎(681)3162

④⑤⑥新発寒地区センター（新発寒5条4丁目）。
対象 市内在住かお勤めの15歳以上の方（中・高生を除く）。
定員 各20人。
費用 各講座受講料3千円。ほかに材料費が②600円④3千500円⑥1万円かかります。
申込 1月25日(日)までに、講座名、住所、氏名、電話番号（ファックスの方はファックス番号）を明記し、はがきかファックスで申し込み。多数時抽選。
申込先・詳細 生涯学習センター1 〒063-0061(西区宮の沢1条1丁目) ☎(671)2311
 ファックス(671)2334