



高齢者の生活に役立ててほしいと区民ボランティアが作成してきた『きよたん』が完成しました（広報さっぽろ清田区版2月号特集参照）。下記窓口で配布しています。

配布窓口 区役所広聴係（33番窓口）
各まちづくりセンター
区民センター

里美ふれあいクラブ 5月のパソコン講座

内	文字入力の基本と応用 文字変換のいろいろ、IMEツールバーの使い方、簡単な書式設定などを確認します（初心者向け）。
日	5月11日(月)、12日(火)、13日(水) 午前10時～正午
所	里塚・美しが丘地区センター (里塚2条5丁目) 視聴覚室
費	2,500円（3回分）。受講決定後、5月8日(金)までに窓口で納めてください。
申	4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・日曜日を除く）。申し込み多数の場合は抽選を行い、当選者のみはがきで通知します（定員20人）。
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) ☎884-1210	

地区ウォーキングのご案内

清田区では地区ごとにウォーキングを実施しています。健康づくりリーダーと一緒にウォーキングを楽しみませんか。1時間半程度なので気軽にご参加ください。お住まいの地区だけでなく、どの地区でも参加できます。

出発時間 午前10時（雨天時中止）
開催概要 下表の通り。



地 区	開催日	期 間	集 合 場 所
清田 真栄	毎月4のつく日 (4日、14日、24日)	4/14(火) ～11/14(土)	清田青空公園 (清田中学校付近)
北野	毎月5のつく日 (5日、15日、25日)	4/15(水) ～11/25(水)	北野中央公園 (高木橋付近)
里塚 美しが丘	毎月7のつく日 (7日、17日、27日)	4/7(火) ～11/27(金)	里塚・美しが丘地区センター 正面広場
平岡	毎月8のつく日 (8日、18日、28日)	4/8(水) ～11/28(土)	平岡東急ストア 西側玄関駐車場 (午前9時50分集合)

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400（内線525）

健康増進フロア 土曜日の運動教室

毎週土曜日、区役所3階の健康増進フロアで、運動教室を開催しています。気軽にご利用ください。

開放日時	毎週土曜日午前9時30分～午後4時 (正午～午後1時は閉館します) ※4月4日、1月2日は休館 します。このほか会場の都合 で休館となる場合があります。	
運動教室	ダンベルとストレッチ (筋肉づくり) 運動初心者向き 午前10時30分 ～11時20分	
	リズムウォーキング 運動経験者向き 午後2時 ～2時50分	
対 象	市内にお住まいの18歳以上の方	
費 用	無料	
申込方法	直接会場にお越しください。	
持ち物	運動靴（土足禁止）、運動しやすい服装（男女別更衣室・ロッカーあり）、汗ふきタオル、水分補給用飲料水	
注意事項	閉館中の運動機器の使用は運動指導員の指示に従ってください。また、運動教室の実施時間帯には運動機器を使用できません。	

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400（内線525）

運動教室のお知らせ（4月～8月分）

これから運動を始めたい方のきっかけづくりとして運動教室を行っています。気軽にご利用ください。

内容・日程	エクササイズウォーキング ウォーキング中心の教室 エクササイズウォーキングの基礎～実践、ストレッチなど	【第1火曜日】 5月：12日（第2火曜日） 6月：2日 7月：7日 (4月、8月はお休みです)
	のび～るストレッチ 基礎体力づくり中心の教室 筋力アップのための体操、リズムウォーキング、ストレッチなど	【第3・第4火曜日】 4月：21日、28日 5月：19日、26日 6月：16日、23日 7月：21日、28日 ※毎月どちらか1回を選んでご参加ください。 (8月はお休みです)
会場の都合で、お休みになる場合があります。ご了承ください。		
時 間	午後2時30分～3時30分（午後2時受け付け開始）	
会 場	区役所3階健康増進フロア	
対 象	区内にお住まいの40歳以上の方	
費 用	無料	
申込方法	直接会場にお越しください。	
持ち物	室内用運動靴（土足禁止）、運動しやすい服装（男女別更衣室・ロッカーあり）、汗ふきタオル、水分補給用飲料水、健康手帳（お持ちの方のみ）	

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400（内線527）