



区役所食堂では、ヘルシー定食を毎月14日の「とよひの日」(限定15食)と第1・3水曜日(限定25食)に販売しています



### 禁煙・歯の衛生週間パネル展

5月31日は世界禁煙デー、6月4日はむし歯予防デーです。それぞれ、その後の1週間は禁煙週間、歯の衛生週間です。それに合わせてパネル展を開催します。展示期間中のうち2日間、歯の衛生についてのイベント～あなたも“ハブラシ+1(ぷらすワン)!”～を開催します。

#### ①パネル展

日時 5月30日(土)～6月5日(金)の午前9時～午後8時(6月5日は午後4時まで)。

#### ②あなたも“ハブラシ+1”

日時 6月2日(火)午前10時～午後1時、6月4日(木)正午～午後3時。

内容 歯間ブラシサンプルの無料配布(各日50人まで先着順)。ハブラシ圧測定体験。

#### <以下共通>

会場 区民センター1階ロビー。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係  
内線524・527

### 内臓脂肪撃退塾

日時 ①6月8日(月)、②11日(木)のいずれも午前10時～11時50分(2日間1コース)。

会場 ①保健センター2階講堂、②保健センター2階講堂と月寒公園(雨天の場合は講堂のみ)。

内容 ①メタボチェック、食事バランスチェック、お口の健康チェック。

②ノルディックウォーキング体験。

対象 区内にお住まいの40～64歳で、医師により運動制限をされていない、講座を2日間とも参加できる方。

定員・費用 30人。無料。

申込 5月11日(月)～22日(金)の午前9時～午後5時に下記へ電話で。先着順。

その他 ②は運動に適した服装と運動靴でお越しください(ボールはお貸しします)。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係  
内線519・524・527

### 各種講座のお知らせ

	講座名	曜日	開講日時	定員	受講料(教材費)	対象・申込方法など
区民センター ☎7781	自然ウォッチング(全4回)	火	5/26～6/16 午前10時～正午	20人	2,300円	対象 市内にお住まいの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 5/11(月)～17(日)の午前9時～午後7時に電話か直接窓口で。先着順。 会場 西岡水源地など。現地集合・解散。
	①パソコン入門エクセル編(全6回)	月・金	6/1～19 午前9時30分～11時30分	20人	3,400円(1,000円)	対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 5/13(水)～20(水)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で。先着順。 会場 月寒公民館。ただし、⑤の実技は月寒公園パークゴルフ場。現地集合・解散。 ※①、②のパソコンのOSはWindows Vistaです。 ※③は三味線の無料貸し出しあり。
月寒公民館 ☎851 0482	②パソコン入門ワード編(全6回)	月・金	6/1～19 午後1時30分～3時30分	20人	3,400円(1,000円)	
	③津軽三味線講座(初級編)(全6回)	火・金	5/26～6/12 午後1時30分～3時	20人	2,900円	
	④七宝焼きでつくる素敵な小物(全4回)	火	5/26～6/16 午後1時～3時30分	15人	2,900円(3,200円)	
	⑤パークゴルフ入門講座(全5回)	火	講義:5/27(水) 実技:6/2～23 午前10時～正午	25人	2,900円	
西岡福住地区センター ☎852 4687	①レカンフラワー講座(全4回)	水	6/3・17、7/1・15 午後1時～3時	20人	1,000円(10,300円)	対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は5/14(木)～20(水)、②は5/15(金)～20(水)、③は5/22(金)～6/1(月)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で。先着順。④は6/5(金)の午前10時～10時20分に直接窓口で(電話不可)。定員を超えた場合は午前10時20分から抽選を行います。 会場 西岡福住地区センター。
	②体スッキリ!骨盤体操講座(全6回)	木	5/21～6/25 午前10時～11時30分	30人	3,400円	
	③太極拳入門講座(全8回)	火	6/2～7/21 午後1時30分～3時30分	30人	3,900円	
	④パソコン講座(エクセル入門)(全8回)	月・水・金	6/12～29 午後6時～8時	20人	4,600円(1,000円)	
東月寒地区センター ☎853 2011	①パソコン「ワード初級ステップアップ」講座(全6回)	月・土	6/15～20 午前10時～正午	20人	6,000円(1,000円)	対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 申込 ①は6/9(火)～12(金)の午前9時～午後7時に電話か直接窓口で。先着順。②は6/10(水)の午後7時までに電話か直接窓口で。定員を超えた場合は抽選。 会場 東月寒地区センター。
	②英会話講座「Davidと楽しく英会話」(全8回)	木	7/2～8/27(7/23を除く) 午後6時～7時	20人	4,000円	

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。  
※納入された受講料は、原則としてお返しできません。

