

保健センターから

◆手稲区健康教室

～チエンジ！生活習慣～

筋肉量・内臓脂肪レベル・基礎代謝量の測定や、食生活診断等で、もう一度生活習慣を見直してみましよう！

内容・日時 左表のとおり。

日時	内容	講師
6月24日(水) 午後1時～4時	血压測定・体組成測定 「あなたの健診結果をチェック！」	保健師
	運動「120%効果を引き出す ウォーキング方法」	運動指導員
7月2日(木) 午後1時15分 ～3時30分	「食事バランスガイドで あなたの食事をチェック！」	管理栄養士
	「よく噛んで『歯』から始める メタボ対策」	歯科衛生士

※2日間1コース。
会場 同センター2階講堂。
対象 区内在住の40～64歳の方。
定員 先着25人。
費用 無料。

持ち物 室内用運動靴。
申込 6月11日(木)から電話で申し込み(土日は除く)。

◆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、効果的な歯みがき方法をマスターしましょう。歯ブラシ圧測定、唾液による歯周病チェックも行います。

日時 7月9日(木)午後1時30分～3時(受付1時より)。
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 6月22日(月)から電話で申し込み(土日は除く)。

申込先(詳細) 保健センター
☎(81)1211

曙図書館から

◆楽しいお話し会

6月13日(土)、20日(土)、27日(土)、7月4日(土)の午後2時30分～3時。

◆子ども映画会

6月20日(土)、7月4日(土)の午後3時5分から30分程度。

※7月8日(水)は施設点検日のため、6月24日(水)は図書整理日のため休館になります。

詳細 曙図書館(曙2条1丁目) ☎(85)4946

ちいさな思いやり
未来の“ていね”へ

たのしく広げよう
“ていね”の輪

はぐくんでいこう
“ていね”らしさ

マスコットキャラクターとモザイク画についての続報をお伝えします!!



手稲区は今年ではたち
手稲区区制
20周年記念事業
20th Anniversary

1 手稲区マスコットキャラクター応募作品の公開!

- ① JR手稲駅自由通路「あいくる」 6月10日(水)～21日(日)
- ② 手稲区公式ホームページ「ていねっていいね」
http://www.city.sapporo.jp/teine/ 6月10日(水)～30日(火)

「あいくる」およびホームページには、皆さまからのご意見をお寄せいただけるコーナーを設置しますので、ぜひご協力をお願いします。

お寄せいただいた意見を参考に、7月下旬を目安としてキャラクターデザインを決定する予定です。

2 モザイク画についてのお知らせ

既にお知らせしておりますとおり、手稲区では10月31日(土)までペットボトルのふたを集めています。多くの皆さまのご協力により、5月中旬までに3万個を超えるふたが集まっています(モザイク画制作に必要なふたの数は約5万個です)。ご協力いただきありがとうございます。

現在、集められたふたを色分けするなど、モザイク画の制作に必要な作業を進めていますが、以下の点について再度のご協力をお願いします。

- ① お持ちいただくふたについては一度水洗いをお願いします(汚れていると異臭が発生します)。
- ② 特に色つきのふたが不足しています。お持ちいただく際には、色つきのふたと白色のふたを分別していただくようご協力をお願いします。