



8月は「野菜摂取強化月間」です

8月は「野菜摂取強化月間」です。健康のためには、成人で1日に350グラム以上の野菜を食べることが望ましいといわれています。

そこで、豊平区では手軽に作れるおかずを集めた「簡単！野菜おかず集」を作成しました。また、掲載されている料理を作り、アンケートにお答えいただくと、抽選で350人にすてきな賞品が当たります。作って、食べて、ご応募ください！

☆「簡単！野菜おかず集」の配布（1,500部）

8月11日（火）から、保健センター2階ロビーや3階8番窓口で配布。なくなり次第終了。

※アンケートの応募方法については、「簡単！野菜おかず集」をご覧ください。

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線526



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
☎ (812) 7181 区民センター	①選べる！絵画入門～油彩・水彩・アクリル画～ (全6回)	月	8/31～10/19 (祝日は除く) 午後1時30分～3時30分	15人	3,400円	対象 市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8/11(火)～18(火)、②は8/18(火)～22(土)の午前9時～午後7時に電話か直接窓口で。先着順。 受講料・教材費 申込期間中に窓口で納入。 会場 区民センター。
	②食材にこだわったプロの味～イタリア料理講座Ⅱ～ (全2回)	金	9/4・18 午前10時～午後0時30分	20人	1,200円 (2,000円)	
☎ (851) 0482 月寒公民館	①パークゴルフ入門講座 (全5回)	火	講義：8/19(水) 実技：8/25～9/15 午前10時～正午	20人	2,900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 8/11(火)～17(月)の午前9時～午後5時に電話か直接窓口で。先着順。 受講料 申込期間中に窓口で納入。 会場 月寒公民館。ただし、①の実技は月寒公園パークゴルフ場（現地集合・解散）、②の9/16(水)はつきさっぷ郷土資料館を見学。
	②月寒の歴史を回顧する～つきさっぷの歴史を探ろう～ (全4回)	水	8/26～9/16 午前10時～11時30分	20人	1,800円	
	③ストレッチ体操で健康になろう！（女性限定） (全4回)	金	8/28～9/18 午前10時～正午	20人	2,300円	
☎ (852) 4687 西岡福住地区センター	①第6回パソコン講座（ワード活用） (全8回)	月・水・金	9/9～30 (祝日は除く) 午後6時～8時	20人	4,600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9/3(木)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抽選。②は9/2(水)～8(火)の午前9時～午後5時に、電話か直接窓口で。先着順。 受講料・教材費 ①の受講料は受講決定後窓口へ、教材費は受講初日に講師へ直接、②は申込期間中に窓口で納入。 会場 西岡福住地区センター。
	②さわやか健康体操講座（女性限定） (全6回)	木	9/10～10/22 (10/8は除く) 午前10時～11時30分	30人	3,400円	
☎ (853) 2011 東月寒地区センター	①パソコン「ワード初級応用編」講座 (全6回)	月・水・金	9/7～18 午前10時～正午	20人	3,500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8/25(火)～9/4(金)の午前9時～午後7時に電話か直接窓口で。先着順。②は9/3(木)までに午前9時～午後7時に電話かファクスで。☎853-2012。 受講料・教材費 受講料は申込期間中に窓口で、教材費は受講初日に講師へ直接納入。 会場 東月寒地区センター。
	②てくてく探検ウォーキング (約4キロメートル) (全1回)	火	9/8 午前9時15分～11時30分	-	無料	

※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。

広告

