

雪が少し降った早朝、黒っぽく見える路面、緩い下り坂やカーブ、交差点付近は、特にスリップ注意！

「大倉山ジャンプ競技場」でチューブすべり!!

## 中央区ウィンタースポーツフェスタ in 大倉山

参加無料

大倉山ジャンプ競技場を会場に、普段は入ることのできないランディングバーンを利用した「チューブすべり」、ランディングバーン横からジャンプ台頂上までを目指す「Satz階段ツアー」など、子どもから大人まで楽しめる雪遊びがいっぱいです。

- ◆内容 ランディングバーン・チューブすべり、Satz階段ツアー、雪中宝探し、雪中スポーツコーナー、雪遊びコーナーなど。
- ◆日時 2月7日(日)午前10時30分～午後3時30分。
- ◆会場 大倉山ジャンプ競技場(宮の森1274)。地下鉄円山公園駅から無料シャトルバスを運行。
- ◆申込 不要、当日直接会場へ。雪遊びのできる服装でお越しください。
- ◆その他 大倉山ジャンプ競技場では、2月5日(金)から14日(日)までの期間、チューブすべりなどの催し物を予定しています。

【詳細】 地域振興課 ☎231-2400 (内線255)



▲デザイン・イラストは札幌デザイナー学院の中村明日香さんの作品です

## (健康)guide ガイド

中央保健センターからのお知らせ

【申込・詳細】 保健センター健康・子ども課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

### 【男性の料理教室～男子厨房に入ろう】

調理の基礎的な技術を学び、食事作りへの意欲を高めていただく男性のための料理教室です。

- ◆日時 ①2月5日(金)、②2月26日(金)。①②とも午前9時30分～午後1時(受け付けは午前9時15分から)。
- ◆会場 ①②とも中央保健センター2階講堂・栄養実習室(南3西11)。
- ◆対象 区内在住の男性で、2回とも参加可能な方。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、スリッパ、筆記用具。
- ◆申込 1月12日(火)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

### 【ホップ・ステップ・ヘルシーアップ】

運動不足になりがちな冬場ですが、医師、管理栄養士、歯科衛生士によるヘルシーアップの話やノルディックウォーキング体験でメリハリボディをゲットしませんか? 仲間と一緒に楽しみながら「バイバイメタボ!」。

- ◆日時 ①1月25日(月)、②1月29日(金)。①②とも午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時10分から)。
- ◆会場 ①中央保健センター2階講堂(南3西11)、②中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。
- ◆対象 区内在住の40～64歳の方で2回とも参加可能な方。
- ◆定員・費用 30人・無料。
- ◆申込 1月4日(月)～20日(水)の午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)に電話で(ファクス不可)。先着順。
- ◆その他 ②運動を行いますので、動きやすい服装で、上靴(運動靴)と飲み物をご持参ください。天候によっては戶外コースへの変更もあります。

広告