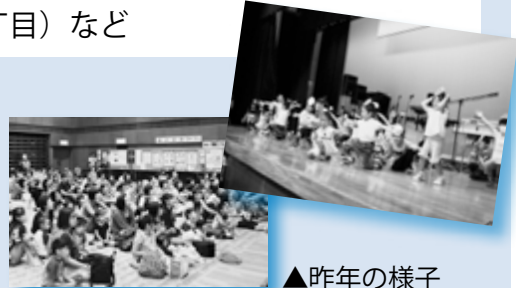


平成22年度 健康っていいねフェア おいしく、楽しく、健康づくり！

日時 8月28日(土)午前10時～午後3時（イベント開始時間はそれぞれ異なります）
会場 区民センター、保健センター（ともに前田1条11丁目）など

■「北海道日本ハムファイターズ選手に学ぼう！食事の大切さ」

講師 佐々木法子氏（日本ハム㈱中央研究所栄養士）。
時間 午前10時30分から。
場所 区民センター2階区民ホール。
定員 150人。
申込 当日、直接会場へお越しください。
 ※講演終了後、ファイターズガールとのパフォーマンスやゲームが楽しめます！



▲昨年の様子

■つけものミニ講座「旬野菜の美味しいお漬物」

時間 ①午後1時～1時40分、②午後2時～2時40分。
場所 区民センター3階料理実習室。
対象 区内在住の方。
定員 ①、②各24人。
持ち物 筆記用具。
申込 8月17日(火)までに保健センターまで電話で申し込み。
 ※①、②の時間指定はできません。多数時抽選。
 当選者には開催日の5日前までに参加証（はがき）をお送りします。

■ウォーキング体験

時間 午前9時開始（90分程度を予定）。雨天中止。
 区民センター1階ロビーで受け付け。
コース 軽川・稲積公園（約5km）。
定員 先着100人。
申込 8月11日(水)～26日(木)に保健センターに電話で申し込み。
 ※歩きやすい服装、靴でご参加ください。

■ノルディックウォーキング体験

時間 ①午後1時から、②午後2時から。雨天決行。
 区民センター1階ロビーで受け付け。
定員 ①、②各先着40人。
申込 8月11日(水)～26日(木)に保健センターに電話で申し込み。
 ※ポール（ストック）はご用意いたします。



▲健康度チェックの様子

■食育情報コーナー

お勧めレシピ紹介（試食もあります！午前11時からで、なくなり次第終了します）。
 食育パネル展。

■母と子のキッズコーナー

自由遊びコーナー、ハンドリラクゼーション（午前10時から整理券を発行します。先着50人）。

■歯科相談・お口の健康チェック ■食の安全展 ■健康度チェック（体組成測定、血行度測定）

■健康相談 ■ガン予防展 ■ていぬの部屋（先着300人まで、ていぬオリジナル缶バッジを作成できます）ほか

参加者には、先着300名様にプレゼントを進呈します <<申込先・詳細>> 保健センター ☎681-1211

広告