

# 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(株)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