

保健センターから

◆健康講演会

脳、頭の健康について、脳と頭の血管疾患を中心に、脳と頭の健康について学びませんか。講師 堀田晴比古氏（札幌秀友会病院医師）。

日時 10月14日(木)午後2時～3時30分。

場所 前田会館（前田6条11丁目）。

対象 区内在住の方。

定員 先着40人。

費用 無料。

申込 当日、直接会場にお越しください。

◆新一年生の食育教室



子どもに人気の給食、ピビンバを作って食べてみませんか？

内容 ①講話「学校給食や学校の食育について学ぼう」。

②料理実習「人気の学校給食メニューを作ってみよう」。

日時 10月26日(火)午前10時～午後0時30分。

場所 区民センター3階料理実習室（前田1条11丁目）。

対象 区内在住で来年4月に小学校へ入学予定のお子さんを持つ保護者。

定員 先着20人。

※託児希望の方はお問い合わせください。

費用 無料。

持ち物 エプロン、三角きん手ふきタオル、筆記用具。

申込 10月12日(火)から電話で申し込み（土日除く）。

※11月も予定しています。

◆「健康づくりリーダー養成研修」受講生募集（全4回）

ノルディックウォーキングなどの健康づくりを学び、あなたも地域の健康づくり活動に参加してみませんか。

日時 11月4日(木)、8日(月)、17日(水)、22日(月)の午後1時30分～3時30分。

場所 同センター2階講堂。

対象 区内在住で4回出席可能の方。

定員 先着30人。

費用 無料。

申込 10月12日(火)から電話か窓口で申し込み（平日の午前8時45分～午後5時15分）。

（申込先・詳細）保健センター（前田1条11丁目）

☎(81)1211



手稲鉄北まちづくりセンターから

陸のカーリング「ペタック」を取り入れた、年齢に関係なく楽しめるイベント。

日時 10月30日(出)午前9時45分（受付開始）～正午。

場所 手稲山口小学校3階体育館（曙11条2丁目）。

交通 JRバス山口団地線「手40、循環手41」東団地下車※会場には駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。

対象 区内在住の方。

費用 無料。

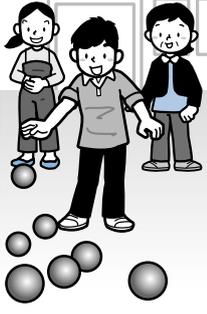
持ち物 上靴。

申込 10月20日(水)までに電話か窓口で申し込み（受付時間は平日の午前8時45分～午後5時15分）。

※当日は、「ていぬ」も遊びにきます。参加者には「ていぬ」のオリジナルバッジを差し上げます。

（申込先・詳細）手稲鉄北まちづくりセンター（曙7条3丁目）

☎(684)0048



第18回手稲区小学生バドミントン大会

手稲区、石狩市、小樽市の小学生による交流大会を開催します。

種目 ①小学3・4年生の部。②小学5・6年生の部。

①、②ともに男女別ダブルス、シングルス。

※初心者部の希望者が一定数集まった場合は、初心者部を設ける場合があります。

日時 11月23日(祝)午前9時～午後3時。

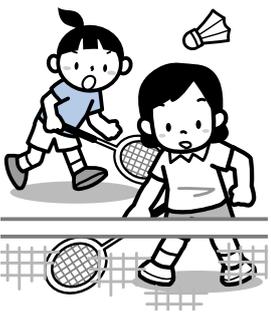
場所 手稲区体育館（曙2条1丁目）。

対象 手稲区、石狩市、小樽市内の小学校に通う小学3～6年生。

定員 先着150人。

費用 無料。

申込 区役所3階地域振興課（前田1条11丁目）、手稲区体育館や区内の各小学校で配布する申込書に必要事項を記入し、11月5日(金)までに郵送、ファクスまたは窓口で申し込み。※保護者の印鑑が必要で



手稲区女性のつどい 最終章

おひらのふゆき、あおまたまき、ヨイントコンサート「秋の深まりのなかで」

内容 今年で最後となる「手稲区女性のつどい」を記念して、シャンソンや叙情歌などのコンサートを実施。最後に参加者全員で合唱します。

日時 11月1日(月)午前10時～正午。

場所 区民センター2階区民ホール（前田1条11丁目）。

対象 区内在住の女性の方。

申込 先着30人に入場整理券を配布しますので、実行委員会へお問い合わせください。

（申込先・詳細）手稲区女性のつどい実行委員会（地域振興課地域活動担当）

☎(681)2400内線255



すので、電話では申し込みできません。

（申込先・詳細）地域振興課地域活動担当

☎(681)2400内線255

ファクス(681)2523