

食生活改善推進員養成講座	
健康的な食生活を学びながら、地域で食を通じた健康づくりを広める推進員を養成します。	
内容	開催日
① 開講式、健康さつぽろ21、食生活改善推進員とは ほか	6/ 1(水)
② 栄養の知識	6/ 6(月)
③ 私たちの保健センター、食品衛生	6/13(月)
④ 献立の立て方と調理実習	6/22(水)
⑤ 食育と運動、グループワークⅠ	7/ 5(火)
⑥ グループワークⅡ、地区組織活動の進め方、閉講式	7/20(水)
時間	午前9時～正午 ※④は午前9時～午後1時
会場	区役所2階 保健センター講堂 ※④は栄養実習室
対象	区内にお住まいの方 定員 20人
受講料	無料(別途、テキスト代として1,155円必要)
申込	5月11日(水)～17日(火)に電話または窓口でお申し込みください(土・日曜日は除く)。 抽選
その他	開催日時、内容は変更する場合があります。受講できない講座がある場合、他区で開催する同講座に振り替え受講が可能です。
申込先・詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400 (内線521)	

運動教室(5月～7月分)	
これから運動を始めたい方のきっかけづくりとして運動教室を行っています。気軽にご利用ください。	
内容	日程
エクササイズウォーキング (ウォーキング中心) 心肺機能を高め、全身の筋力アップを図るエクササイズウォーキングの基礎知識	5月10日(火) 6月 7日(火) 7月 5日(火)
のび～るストレッチ (基礎体力作り中心) 筋力アップのための体操、リズムウォーキング、ストレッチなど	5月17日(火)、24日(火) 6月21日(火)、28日(火) 7月19日(火)、26日(火) ※毎月どちらか1回を選択
時間	午後2時～3時(午後1時30分受け付け開始)
会場	区役所3階 健康増進フロア
対象	区内にお住まいの40歳以上の方
費用	無料 申込 不要
持ち物	運動靴(土足禁止)、運動しやすい服装(更衣室・ロッカーあり)、タオル、飲料水、健康手帳(お持ちの方のみ)
その他	会場の都合でお休みになる場合があります。運動指導員が指導します。
詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400 (内線525～528)	



学校図書館 地域開放校			
小学校の図書館を地域に開放しています。幼児向けの絵本から一般書(趣味の本・ベストセラーなど)まで幅広い蔵書をそろえ、どなたでも無料で借りることができます。また、図書館の日常業務や読み聞かせなどを月1回程度お手伝いしていただく ボランティアも募集 しています(年齢不問。お子さんの同伴可)。			
小学校名(所在地)	電話	開放曜日	開放時間
清田緑(清田7条3丁目)	883-3303	月・水・木	午後0時50分～3時50分
北野(北野3条2丁目)	881-8521	月・木・金	午後1時～4時
平岡(平岡9条2丁目)	883-7801	月・木・金	午後1時～4時
美しが丘緑(美しが丘4条5丁目)	886-5511	火・水・金	午後1時～4時
清田南(清田5条2丁目)	881-1975	月・水・金	1階 午後2時～3時30分 ※水曜日は午後2時50分～ 4階 午後0時30分～3時30分
詳細:各開放校または教育委員会生涯学習推進課 ☎ 211-3872			

清田図書館	
区役所4階 ☎ 889-2484 (休館日 第2・第4水曜日)	
たのしいおはなしの会	
日時	5月14日(土) 午後 2時30分 5月19日(木) 午前10時30分 5月28日(土) 午後 2時30分 6月 2日(木) 午前10時30分
会場	清田図書館 お話し室
対象	幼児と保護者
申込	不要
清田名作映画劇場「あなたは読む人それとも観る人」	
作品	「蟹工船」(小林多喜二原作)(上映時間:約2時間)
日時	5月21日(土) 午後1時30分(午後1時開場)
会場	清田図書館 読書集会室
対象	中学生以上
定員	40人
申込	当日、直接会場にお越しください。 先着



パークゴルフ場のご案内					
コース名	オープン予定日	費用	問い合わせ先	詳細	
①厚別川緑地	白鳥コース(清田1-1地先)	5月中旬	無料	NPO法人あしりべつ川の会 きくち 菊地 ☎ 090-5222-0097	土木センター(平岡2-4) ☎ 888-2800
	マガモコース(北野5-4地先)	5/1(日)			
②平岡公園コース (平岡4-7地先)	Aコース	4/23(土)	利用の際には維持管理協力金をお願いしています。	平岡公園管理事務所 ☎ 881-7924	環境局みどりの管理課 (中央区南1東1) ☎ 211-2536
	Bコース	梅林花見期間終了後			
③真栄ハイテクヒルパークゴルフ場 (真栄363番地)	5/1(日)	利用の際には維持管理協力金をお願いしています。	真栄ハイテクヒルパークゴルフ同好会 おざわ 小澤 ☎ 882-3530	総務企画課庶務係 ☎ 889-2400 (内線214)	
④清田中央・みどりパークゴルフ場 (清田9-3地先)	4/29(祝)		清田中央パークゴルフ同好会 現地受け付け ☎ 080-1890-7044 すすき 鈴木 ☎ 090-9527-6536		



広告