



今日は市・道民税を納める日です。

第2期分の納期限は8月31日(水)です



札幌ドーム10周年 とよひら健康ウォーク

B★B、ドーくん、こりんとめーたんと一緒に
「健康体験」しませんか!?

9/17(土)

午前8時50分～



Aコース

お散歩ウォーキング(約4km)

札幌ドーム～八紘学園間をのんびり
楽しみながら歩きます。

Bコース

ハーディックウォーキング体験(約2km)

札幌ドーム周辺をインストラクター
と一緒に歩きます。(注)身長150cm
以上対象。ポールは無料貸し出し。



コースを選んで
参加してね!!

※ウォーキングは雨天時には中止になることがあります。

©2005 H.N.F.



©1996 H.F.C

運動の後に食育講座

プロスポーツ選手の食事
をお手本にした健康的な
食事についての講話です。
ファイターズの管理栄養士
がお話しします。

最後にお楽しみイベント

ファイターズグッズや
コンサドーレグッズ
などが当たる抽選会
を行います。

日時 9月17日(土)午前8時50分～午後1時(受付8時20分～)

集合 札幌ドーム西ゲート前
会議室(羊ヶ丘1番地)

定員・費用 A・Bコース各
100人。中学生以上500円。

※全員に参加賞あり。

その他 札幌ドーム駐車場は
使用できません。

詳細 区役所地域振興課 内線
259

申込 参加者の氏名、年齢、住所、
電話番号、参加コースを8月22日
(月)～31日(水)の午前8時～午後9時
に札幌市コールセンターへ電話、
FAXまたはE-mailで。先着順。

札幌市コールセンター

電話 222-4894

FAX 221-4894

E-mail info4894@city.sapporo.jp

年中無休 午前8時～午後9時

8月は「野菜摂取強化月間」です!

健康のためにには、成人で1日に350グラム以上の野菜を食べることが望ましく、サラダや付け合せだけでなく、ゆでる・蒸すなど調理方法を工夫することも大切です。1日3回の食事で、「1日小鉢約5杯分」を実践。ビタミン、ミネラルを補いましょう!

★カラフル野菜でカラダをプロデュース!～高校生のための料理講習会～

日時 8月27日(土)午後1時30分～3時30分。

会場 区民センター2階料理実習室。

対象 区内にお住まいか区内の高校に通う高校生。

定員・費用 30人。無料。

持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ)。

申込 8月11日(木)～19日(金)の午前8時～午後9時に札幌市コールセンター
(222-4894)へ電話で。先着順。



広告

