



今月は市・道民税を納める月です。

第2期分の納期限は8月31日(水)です



9/17(土)

午前8時50分～

札幌ドーム10周年 とよひら健康ウォーク

B★B、ドーレくん、こりんとめーたんと一緒に「健康体験」しませんか!?



コースを選んで参加してね!!



お散歩ウォーキング(約4km)

A
コース

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。

ハルティックウォーキング体験(約2km)

B
コース

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。

※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、サラダや付け合わせだけでなく、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」を实践。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

