



清田区健康&介護予防フェア

ご自身やご家族の健康づくり、充実した高齢期を過ごすための介護予防の大切さを実感できます。ぜひ、ご参加ください。 ※混雑具合によっては人数制限あり。

【開催日 9月21日(水) 会場 区役所内】

内 容	時 間
こころのケア講演会 「うつに負けるな!~ココロ踊るメッセージ~」 講師:心理カウンセラー watari(わたりとしお)氏	午前10時30分~正午
健康づくり講演会 「漢方の話について」 講師:鈴木内科医院 院長 鈴木 郷氏	午後1時30分~2時30分
食生活改善展 "元気のもとはバランス食から" 試食(午前10時30分開始。無くなり次第終了)、パネル展示	午前10時~午後3時
体力測定 血圧、垂直跳び、肺活量測定、相談など	午前10時~午後2時
骨密度測定、肺年齢測定	午前10時~午後2時
今日から始める介護予防 介護予防教室体験など	午前10時~正午
歯科ドック、歯科相談 健康度チェック(唾液検査、咬合力・口臭測定ほか)、相談コーナー	正午~午後2時
薬剤師による薬の相談&血管年齢チェック	午前10時~午後2時
生活衛生展 きのこと鑑定相談・パネル展示、手洗いチェック	午前10時~午後3時
親子対象イベント「やってみよう!ピョンピョン・ころころ・ペタンコ」 お子さんの身長・体重測定、遊び方など	午前10時~正午
マッサージ体験	午後1時~3時

詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎ 889-2400(内線525)

**参加無料
申込不要**

【開催日 9月16日(金)】

清田区歩こう会

コース 「清田区の史跡探訪コース(約6.5キロ)」
時間 午前9時30分~正午
受付時間 午前9時~9時20分
集合・解散場所 区役所1階 正面玄関前
持ち物 飲料水、タオル
その他 雨天中止。歩きやすい服装と靴でご参加ください。



▲体力測定(垂直跳び)



ロビーコンサート
ギターとボーカルによるボサノバとブラジル音楽をお届けします。
演奏者 橋本 眞秀氏、古館 賢治氏、一色 文子氏。
日 9月27日(火) 午後0時30分~0時55分。
所 区役所1階 西側ロビー。
当 無料。不要。
詳細 地域振興課地域活動担当 ☎(889)2400 内線255

ふらっとホーム in 清田区
区内市長と対話者に選ばれた区民が、まちづくりの意見交換を公開で行います。
※傍聴自由(発言はできませんのでご了承ください)。
日 9月24日(土) 午後2時~4時。
所 区役所3階 大会議室。
他 手話通訳あり。
詳細 総務企画課広聴係 ☎(889)2400 内線226

里塚・美しが丘地区町連秋まつり
子どもから大人まで地域の皆さんが集いふれあう手作りのお祭りです。
内 エコバッグ作り、はしご車乗車体験、バナナのたたき売り実演、野菜即売会や焼き鳥の出店など。
日 9月25日(日) 午前10時~午後2時30分。
所 里塚・美しが丘地区センター(里塚2条5丁目)。
詳細 里塚・美しが丘まちづくりセンター ☎(884)1210



胃がん・大腸がん検診
10月12日(水) 午前8時45分~10時受け付け。
所 区役所2階 保健センター。
対 40歳以上の方。
胃がん検診(バリウム)700円、大腸がん検診(検便)400円。
※70歳以上の方、65歳~69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護受給世帯、支援給付世帯、市・道民税非課税世帯の方は無料(確認書類要)。
申 検診日の1週間前までに電話でお申し込みください(土・日曜、祝日を除く)。
申込先・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(889)2400 内線523

スポーツフェスタ in 白旗山



日時 10月10日(祝) 午前10時~午後3時
会場 白旗山競技場(真栄502番地)
詳細 市コールセンター ☎222-4894

白旗山でスポーツの秋を満喫しませんか。ぜひご家族でお越しください。

- ・キックターゲット
- ・ストラックアウト
- ・ディスクターゲット
- ・スナックゴルフ
4種目制覇で全員に景品をプレゼント! さらに高校生以上の方には抽選で「市内スポーツ施設体験無料ペアチケット」も当たります。
- ・白旗山ハイキング(時間コース) 午前10時45分出発、会場で受け付け
- ・カミネッコン製作コーナー 楽しく森づくり! 先着40人
- ・少年野球教室(見学自由) 区内の少年野球チームが参加 講師 岡田 隆和氏 (元・横浜ベイスターズ)
- ・ミニサッカー大会(観戦自由) 区内のサッカー少年団が参加
- ・キノコ展
- ・軽食コーナー キノコ汁の販売(午前11時~、1杯100円、先着500食)ほか
- ・おもしろブース 当日までのお楽しみ!

無料シャトルバス	行き	帰り
	清田区役所正面玄関 ロータリー前 発 8:30~13:00 (30分間隔)	白旗山競技場 発 11:00~15:30 (30分間隔)