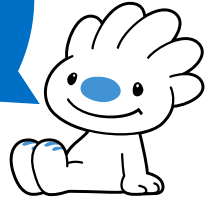


手稲区からの お知らせ

10月11日～11月10日
の区内の情報です



手稲コミュニティ センターから

◆若さを保つヒケツ〜自分に
合ったお手軽簡単体操



内容 理学療法士の講師が「生活機能チェックリスト」を使って、元気をチェック。自宅でできる簡単体操を体験しましょう。

日時 10月26日(水)午前10時～正午。

場所 同センター2階第1・2会議室。

対象 区内在住の方。

定員 先着30人。

費用 300円。

持ち物 運動しやすい靴と服装。

申込 10月11日(火)午前10時から電話か窓口で申し込み。費用は当日までに窓口で納入。

◆ダンスの集い

楽しいひとときを社交ダンスでお楽しみください。

日時 10月25日(火)午後1時～3時30分。

場所 同センター1階ホール。

費用 300円(当日納入)。

持ち物 ダンスシューズ、ヒールキャップ。

申込 当日、直接会場へお越しください。

※着替えや荷物置き部屋の飲み物を用意しています。

(申込先・詳細) 手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目) ☎(881)2133

手稲老人福祉 センターから

◆囲碁交流会参加者募集

日時 10月21日(金)午前9時30分～正午。

場所 同センター2階娯楽室。

対象 市内在住の60歳以上の方。

費用 無料。

申込 10月11日(火)～19日(水)に電話か窓口で申し込み。

※申込時には必ず氏名、住所、連絡先、段・級位をお伝えください。

(申込先・詳細) 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目) ☎(884)3131

保健センターから

◆健康講演会「腰・膝の健康について」

講師 高橋敬介氏(手稲溪仁会病院医師)。

日時 10月25日(火)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、直接会場へお越しください。

◆新一年生の食育教室



子どもに人気の給食、ビビンバを作って食べてみませんか?

内容 ①お話し「学校給食や学校の食育について学ぼう」、②調理実習「人気の学校給食メニューを作ってみよう」。

日時 10月25日(火)午前10時～午後0時30分。

場所 区民センター3階調理実習室(前田1条11丁目)。

対象 区内在住で来年4月に小学校入学予定のお子さんを

持つ保護者。

※託児希望の方はお問い合わせください。

定員 先着20人。

費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾(バンドナ等)、手拭き用タオル、筆記用具。

申込 10月11日(火)から電話で申し込み。

※11月にも同様の教室を予定しています。

(申込先・詳細) 保健センター(前田1条11丁目) ☎(881)1211

第19回手稲区小学生 バドミントン大会

手稲区、小樽市、石狩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ともに一般と初心者

を区分して、男女別シングルス、ダブルス。

日時 11月23日(祝)午前9時30分～午後3時(受付は午前9時から)。

場所 手稲区体育館(曙2条1丁目)。

対象 手稲区、小樽市、石狩市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

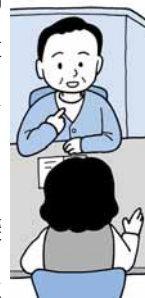
する申込書に必要事項を記入

し、10月11日(火)～11月4日(金)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 ☎(881)2400 内線255
ファクス ☎(881)2523

一日合同行政相談



①生活に関わりの深い社会保険・年金・税金・福祉・道路・交通安全・河川・登記・医療・労災保険などの苦情、要望。

②行政上の各種手続きについての相談。

③民事上の問題についての相談。

事前の予約は不要です。震災の被災者や避難者の方も気軽に相談してください。

参加機関 国税局、司法書士会、社会保険労務士会、北海道管区行政評価局、総務省行政相談委員、札幌市。

日時 10月13日(木)午前10時～午後4時。

場所 区民センター3階視聴覚室(前田1条11丁目)。

費用 無料。

(詳細) 総務企画課広聴係 ☎(881)2400 内線224～226