



10年後の自分も健康かしら？健康貯筋講座

これからの生活を楽しく健康的に過ごすために、日頃の生活習慣を振り返り、食事の工夫や運動をして「健康貯筋」しませんか。

日程	内容
【1日目】10月31日(水) 13時30分～15時30分 (13時15分受け付け開始)	・身体測定(身長、体重、腹囲、体脂肪、基礎代謝量、血圧など) ・管理栄養士講話「賢く食べてカラダすっきり！」
【2日目】11月2日(金) 13時30分～16時 (13時15分受け付け開始)	・運動実技「ラクして燃焼♪ノルディックウォーキングを始めよう」 ・交流会

会場 【1日目】区役所2階 保健センター講堂
【2日目】区役所3階 健康増進フロア
※好天時は外も歩きます。

対象 区内にお住まいで下記のすべてに当てはまる方
①40歳以上65歳未満 ②運動制限なし
③2日とも参加可能

定員 20人 **費用** 無料

申込 10月15日(月)～24日(水)に電話または窓口でお申し込みください(土・日曜日を除く)。**【先着】**

持ち物 【1日目】筆記用具
【2日目】筆記用具、室内用運動靴、タオル、飲料水

その他 2日目は動きやすい服装でお越しください。

申込先・詳細：健康・子ども課健やか推進係(2階12番窓口)
☎889-2400(内線525～528)



住民集団健康診査

※予約不要

内容 特定健診、後期高齢者健診、生活保護受給世帯・支援給付世帯健診、肺がん検診、緊急肝炎ウイルス検査

日時	会場
10月17日(水) 9時30分～11時	里塚緑ヶ丘町内会館 里塚緑ヶ丘10丁目
10月17日(水) 13時30分～15時	北野連合会館 北野4条2丁目
10月22日(月) 9時30分～11時	清田中央会館 清田4条2丁目
10月22日(月) 13時30分～15時	北野会館 北野6条5丁目
10月31日(水) 9時30分～11時	里塚・美しが丘地区センター 里塚2条5丁目
10月31日(水) 13時30分～15時	春風台会館 平岡4条3丁目

詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線 523)

清田区子どもまつり

区内の子どもが集い、ふれあいを楽しむお祭りです。ぜひ遊びに来てください。

内容 みんなで遊ぼう広場、クラフト、おもちゃ交換マーケット、綿あめ、フリーマーケットなど

日時 10月28日(日) 10時30分～15時

会場 区民センター(清田1条2丁目)

対象 区内の小学生、就学前のお子さん
(保護者同伴、保護者)

その他 フリーマーケットへの出店をご希望の方は、10月11日(水)から電話(9時～17時。土・日曜日を除く)でお申し込みください(出店料500円、全10ブース)。**【先着】**

詳細 札幌市清田区子ども会育成連合会事務局
(清田1条2丁目 区民センター内) ☎883-7761



清田図書館

区役所4階 ☎889-2484 休館日 第2・第4水曜日

蔵書一斉点検のため10月2日(火)～13日(土)は休館します。
たのしいおはなしの会

ボランティアグループ「ぼけっと」による読み聞かせ会です。

日時 10月18日(木)、11月1日(木) いずれも10時30分
10月27日(土)、11月10日(土) いずれも14時30分

会場 清田図書館 お話し室

対象 就学前のお子さんと保護者

申込 不要



美術講演会

テーマ 特別展『藤田嗣治と愛書都市パリ』の魅力

講師 道立近代美術館 学芸第一課長 佐藤 幸宏氏

日時 10月20日(土) 14時～15時

会場 清田図書館 集会室

対象 高校生以上

定員 30人

申込 当日、直接会場にお越しください。**【先着】**

2012 秋の読書週間 in 清田図書館

清田名作映画劇場

作品 「誰がために」(日向寺 太郎監督)(上映時間：97分)

日時 10月28日(日) 13時30分(13時開場)

会場 清田図書館 集会室

対象 高校生以上

定員 40人

申込 当日、直接会場にお越しください。**【先着】**

おたのしみ会

演目 しりとりどうわ講談

出演 ばらのおうち文庫

日時 11月3日(祝) 13時～14時

会場 清田図書館 集会室

対象・定員 就学前のお子さん～小学生・60人

申込 当日、直接会場にお越しください。**【先着】**



没後百年・石川啄木

講演会

演題 没後百年石川啄木と現在
—『時代閉塞の現状』から見えるもの—

講師 北海学園大学人文学部 准教授 田中 綾氏

日時 11月11日(日) 14時

会場 清田図書館 集会室

対象 高校生以上

定員 40人

申込 10月25日(木)から電話または窓口でお申し込みください。**【先着】**



パネル展・資料展示・貸し出し・解説パンフレット配布

期間 10月25日(木)～11月13日(火)

会場 清田図書館 展示スペース

司書によるブックトーク

テーマ 啄木展の狙いと解説など

日時 11月8日(木) 14時(13時30分開場)

会場 清田図書館 集会室

対象 高校生以上

定員 30人

申込 当日、直接会場にお越しください。**【先着】**

