

### おでかけ元気キャラバン

#### ◆認知症予防教室

講師 綿谷美佐子氏（トレリハセンターまえた所長）。

日時 9月24日(水)13時30分～15時。

場所 手稲コミュニティセンター1・2階第1・2会議室（手稲本町3条1丁目）。

対象 区内のおおむね65歳以上の方。

費用 無料。

申込 当日、直接会場へお越しください。

（詳細）介護予防センター中央・鉄北 ☎(682)1294

### 第25回手稲区長杯 争奪卓球大会

種目 ブロック別団体リーグ戦（4単1複、3点先取方式）。

日時 10月19日(日)9時～17時。

場所 手稲区体育館1階競技室（曙2条1丁目）。

対象 ①区内在住の方、②区内の施設を活動拠点とし、区内の卓球サークル・クラブなどに所属している方（学生・未成年者は除く）。

定員 40チーム（1チーム6～8人）。

費用 1チーム3千500円。

申込 区役所3階地域振興課（前田1条11丁目）と手稲区体育館で配布中の申込書に記入し、費用を添えて9月20日（出13時）13時30分に同体育館1階多目的室で申し込み。

（詳細）地域振興課地域活動担当 ☎(681)2445

### ボランティア

#### 「はじめて」講座

ボランティアについて気軽に分かりやすく学べる体験型の講座です。

日時 ①9月26日(金)、②29日(月)、③30日(火)13時30分～15時30分（全3回）。

※②は施設見学・体験。一部

の施設は10時から12時に実施（申込時にご確認ください）。

対象 区内在住で、全日程参加可能な方。

定員 30人（多数時抽選）。

費用 300円（資料代）。

申込 9月18日(木)までに電話か窓口で申し込み（受付時間9時～17時）。

（申込先・詳細）手稲区社会福祉協議会（前田1条11丁目） ☎(681)2644

### 手稲鉄北まちづくりセンターから

#### ◆第5回てつほくあそびねつとでいぬペタンクで遊ぼう

陸のカーリングゲームペタンクをアレンジした遊びで、年齢に関係なく楽しめます。

参加者にはオリジナル缶バッジをプレゼントします。

日時 10月18日(土)9時30分～12時（受け付けは9時45分まで）

で）。

場所 前田北小学校（前田10条18丁目）。

※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

費用 無料。

持ち物 上靴。

申込 10月3日(金)までに電話か窓口で申し込み（受付時間平日8時45分～17時15分）。

（申込先・詳細）手稲鉄北まちづくりセンター（曙7条3丁目） ☎(684)0048

### 国保からのお知らせ

平成26年度国民健康保険料の第3期納付期限は9月1日(月)です。お忘れの方はお早めに納付してください。

また、病気や失業などで保険料の納付が困難な方はご相談ください。

夜間相談日 9月25日(木)、30日(火)の20時まで。

休日相談日 9月28日(日)9時～14時30分。

場所 区役所2階①番窓口（前田1条11丁目）。

（詳細）保険年金課収納係 ☎(681)2575

### 平成26年度手稲区 介護予防フェスタ

年に一度、介護予防を体験できるイベントです。

日時 10月7日(火)10時～12時（受け付けは11時45分まで）。

場所 区民センター2階区民ホール（前田1条11丁目）。

対象 区内在住の方。

費用 無料。

持ち物 運動靴。

申込 当日、直接会場へお越しください。

（詳細）区内各介護予防センター①新発寒・富丘・西宮の沢 ☎(683)5561、②稲穂・金山・星置 ☎(685)8366、③中央・鉄北 ☎(682)1294、④まえた ☎(685)3141