

第52回 北海道障害者スポーツ大会

渡島管内2市4町で障がい者のスポーツ大会が開催されます。選手493名が参加し6競技で熱い闘いが繰り返されます。皆さんの温かい応援をお願いします。

開催日 9月7日(日)
開会式 午前9時(七飯町は午前9時15分)
競技開始 午前10時(北斗市は午前10時15分)

会場・競技種目

函館市千代台公園陸上競技場：陸上競技
北斗市総合体育館：車椅子バスケットボール
木古内町ファミリースポーツセンター：バスケットボール
七飯町多目的グラウンド「トルナーレ」：サッカー
鹿部町山村広場多目的グラウンド：ソフトボール
森町青葉ヶ丘公園グラウンド：フットベースボール
お問合せ 障がい保健福祉課 ☎21-3254

26年度 思春期保健講演会

家族のきずな 「こうのとりのゆりかご」 からみえたもの

日時 10月4日(土) 午後3時～5時
会場 中央図書館
講師 田尻 由貴子氏
(慈恵病院相談役)



内容 熊本市にある慈恵病院看護部長として、親が育てられないために「こうのとりのゆりかご(あかちゃんポスト)」に預けられた子どもたちへの対応や、悩みを持つ母親らの相談を24時間受け続けた経験から、現代の思春期の子ども達の問題についてお話しします。(入場無料・事前申込不要)

お問合せ 母子保健課 ☎32-1533

体を動かして健康に 健康増進センター運動教室

講座名・日時

- ①初めてのエアロビクス
10/1～11/19の水曜日(全8回) 午前10時～11時
- ②初心者のための健康体操教室
10/1～11/19の水曜日(全8回) 午後2時～3時
- ③簡単ヨガ教室
10/3～11/21の金曜日(全8回) 午前10時～11時
- ④ゆったりストレッチ教室
10/3～11/21の金曜日(全8回) 午後2時～3時
- ⑤初心者のためのトレーニングマシンコース(各2時間程度)
▷10/1～11/19の水曜日(全8回)
【午前】9時15分～【午後】1時15分～
▷10/3～11/21の金曜日(全8回)
【午前】9時15分～【午後】1時15分～

費用 各1,600円

定員 ①～④各50人、⑤各20人

※申込多数は抽選(初めての参加者を優先)

お申込み 9月8日(月)、10日(水)～14日(日)の午前9時～正午、午後1時～4時半、5時半～8時半に健康増進センター(総合保健センター4階)で直接受付。電話申込不可。

※14日の受付は午後4時半まで。

※一人につき各曜日1講座まで申込可能。

※受講料は当選後9月17日(水)～22日(月)に納入。

(未納者は当選無効)

お問合せ 健康増進センター ☎32-1511

9月は健康増進普及月間 からだ管理術＋血管年齢測定会

食事・運動・体重の管理など、生活習慣のちょっとした工夫で、病気を予防することができます。まずは何か1つ生活を工夫してみませんか？

今回の教室では、血管年齢を測定し、血管を守る生活のコツを管理栄養士・保健師と一緒に学びます。



①血管年齢測定・講話

日時 9月16日(火)、28日(日)、30日(火)、10月7日(火)
午後1時半～2時半(28日のみ午前10時～11時)
定員 各回40人(申込順。昨年参加された方はご遠慮ください。)

②調理実習「高血圧予防のお料理教室」

日時 10月10日(金) 午前10時～午後1時
定員 30人(申込方法は①でご説明します)
費用 300円(材料費)

◎会場 総合保健センター2階

◎お申込み 9月8日(月)午前8時45分から電話で、健康増進課(☎32-1515)へ。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～ 健康寿命の延伸 ～