広告

さけ子

北海道コンサドーレ札幌の管理栄養士がやって来るギョ?

「量ってダイエット100日作戦」特別講演会

ダイエットと食事
～間違いだらけの情報の見分け方～

毎日のようにテレビや雑誌などでダイエットの情報があふれています。「今までダイエットに挑戦したけど、全然やせなかった･･･」という方は正しいダイエットの情報を知るチャンスです!
北海道コンサドーレ札幌の選手の食事についても紹介します。※申込不要、直接会場へ

日 時 8/18(土)10時～11時45分　**場 所** りんくる 2階 交流活動室(花川北6･1)
講 師 ㈱ウェルネスプランニング札幌　代表取締役　小松 信隆氏
費 用 無料　**問合せ** 保健推進課 ☎72･3124

石狩市公認キャラクター
さけ太郎&さけ子の **ギモンに答えて!**

さけ太郎

厚田で水彩画を鑑賞できるギョ?

道内外から118点の応募がありました! 入賞作品75点の展覧会開催中!

第4回「北の海」厚田アクアレール水彩画展

会　期 7/22(日)～8/5(日)10時～17時　**場　所** 厚田総合センター(厚田区厚田45･5)
入場料 300円(本展のチラシ持参で100円) ※中学生以下無料

●大部門 大賞 「釣果(ちょうか)～遠い日～」
福田(ふくだ) 悠野(ゆうの)さん(札幌市)

●小部門 大賞 「穏やかな初夏」
青田(あおた) 清(きよし)さん(札幌市)

第4回「北の海」厚田アクアレール水彩画展 移動展

掲載の大賞･優秀賞を含む入賞作品14点を展示します。
ぜひこの機会にご覧ください。

会　期 8/17(金)～19(日)10時～17時 ※17日は18時まで
場　所 市民図書館(花川北7･1)　**入場料** 無料
問合せ 厚田アクアレール実行委員会事務局
(厚田支所地域振興課) ☎78･2012

●大部門 優秀賞 「朝の散歩(海からの恵み)」
小田原(おだわら) 毅(つよし)さん(石川県輪島市)