

(各区5グループ)。  
限度額5万円。

**申込**各保健センターで5月1日(水)から配布する申請書に記入し、5月31日(金)までに持参。

**抽選**

**申込先・詳細** 区役所(15階)、ただし東区は(71)3211、南区は(58)5211の地域保健課(保健センター内)

## 母と子のよい歯のコンクール



**対象**平成13年4月1日~14年3月31日に3歳児歯科健康診査を受けた、むし歯のない健康な子供とその母親(母親は軽度のむし歯があっても治療済みであれば可)。

**申込**5月31日(金)までに電話

**申込先・詳細** 区役所(15階)、ただし東区は(71)3211、南区は(58)5211の地域保健課

### 高血圧改善教室

エアロビクスなどの運動と栄養・生活習慣の講話など。

**日時**5月29日(水)~7月19日(金)の水・金曜午後2時20分~3時40分。全16回。5月22日(水)か24日(金)に初回測定を実施。

**会場**中央健康づくりセンター。対象運動不足であり、運動に支障のない方30人。

**費用**2万円。血圧計を持参。

**申込**5月15日(水)までに電話

**抽選**

**申込先・詳細** 中央健康づくりセンター(15階)(56)8700

さつばろ歯の衛生週間行事

▲高年齢者の歯のコンクール  
**期日**・**会場**6月9日(日)。東急百貨店(中央区北4西2)。

**対象**大正11年4月1日以前に生まれ、自分の歯が20本以上ある健康な方。

### 歯の健康相談

歯の健康クイズなども実施。

**日時**6月6日(木)~9日(日)午前10時~午後5時(受け付けは4時30分まで)。

**会場**東急百貨店。

**詳細** 地域保健課(21)2306

### 骨粗しょう症検診

5月21日(火)以降の受診者を、5月13日(月)~18日(土)の消印の往復はがきで受け付けます。

**日時**毎週火曜午後1時~2時

**会場**中央健康づくりセンター(15階)。

**対象**40歳以上の女性。  
**定員**・**費用**1日30人。千円。  
**申込**往復はがきに上欄必要事項を記入し、中央健康づくり

センターへ郵送。消印順に検診日を記載し返送。

**詳細** 中央健康づくりセンター(56)8700

### 医学的運動教室

全11回の「健美操」で体を動かかし効果を測定します。

**日時**6月6日~8月8日の木曜午後2時20分~3時20分。

5月30日(木)、31日(金)、8月22日(木)、23日(金)に検診を実施。

**会場**中央健康づくりセンター。

**対象**・**費用**定期的な運動をしていない方30人。1万円。

**申込**はがきに上欄必要事項を記入し5月22日(水)(必着)までに同センターへ郵送。

**詳細** 中央健康づくりセンター(15階)(56)8700

### 元気になるダイエット教室

栄養に関する講話と実習。

**日時**6月14日~7月26日の金曜午前10時30分~11時50分。全7回(うち3回の料理実習

は午後0時30分まで)。

**会場**西健康づくりセンター。対象肥満または肥満傾向で、治療中の重大な疾患がない方

**定員**・**費用**16人。3千円。

**申込**はがきに上欄必要事項と生年月日を記入し、5月31日(金)(必着)までに郵送。

**申込先・詳細** 西健康づくりセンター(〒063-0841西区八軒1西1)(618)8700

川下公園リラックスプラザ

プール健康教室

水中ウォーキング、水中エアロビクス、相談コーナーなど。

**日時**7月19日(金)までの火曜午前10時~11時50分、水曜午前11時~午後0時50分、木曜午後1時~2時50分、金曜午後6時~7時50分。

**費用**プール・浴室利用料(大人800円、65歳以上600円)のみ

**詳細** リラックスプラザ(白石区川下2651川下公園内)(879)5311

## 広告欄

ビジネス

福祉

健康