

南保健センター

☎(581)5211

目指せ！サラサラ血液教室

生活を振り返り、血液サラサラを目指してみませんか？

内容 コレステロール値・中性脂肪値の改善を目指した生活の見直しや、明日からできる運動の体験など。

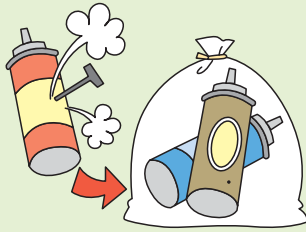
対象 年齢が40～65歳で、すこやか健診、または地区健康相談を1年以内に受診し、高脂血症を指摘された方、または高脂血症に関心のある方。
※運動制限のある方はご遠慮ください。

日時 2月3日(月)午前9時30

ごみ収集車の火災が急増しています！

原因は、スプレー缶やカセットボンベなどに中身が残っているためです。スプレー缶やカセットボンベなど、中身の残った発火性のあるものは、ごみとしてステーションに出せません。ごみとして出す場合は、中身を使い切ってから、穴を開け、別袋に入れて“燃やせないごみの日”にお出しください。

詳細 南清掃事務所 ☎583-8613



分～午後2時30分。
定員・費用 30人。無料。

会場 南保健センター。
申込方法 1月14日(火)～22日(水)に電話で左記へお申し込みください。(先着順)。

詳細 地域保健課健康推進係

胃がん・大腸がん検診

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。

検診日 1月16日(木)、17日(金)、23日(木)、24日(金)、30日(木)、2月5日(水)。

受付時間 午前8時45分～10時。

会場 南保健センター。
費用 800円(胃がん検診のみ500円)。ただし、老人保健法

による医療受給者、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方(それぞれ区役所の証明が必要)は、無料です。

申込方法 事前に左記へ予約してください。(電話可)。

詳細 地域保健課健康推進係



生活習慣病予防週間 パネル展

生活習慣病の予防に関するパネルの展示を行います。

日時 2月3日(月)～7日(金)。

会場 午前8時45分～午後5時15分

会場 南区役所、南区民センター、南保健センター。

詳細 地域保健課健康推進係

南区民センター

☎(584)2100

講座のご案内

内容 表②の通り。

対象 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

※定員に満たない場合は、いずれも引き続き、開講日の4日前まで受け付けます。

表② 南区民センター講座

講座名	講師	開講日	開講時間	定員	受講料など	申込方法	申込受付
パソコン教室 (各コース全6回)	パソコンスクール講師	1月20日～31日の月・水・金曜日	午前10時～正午	各20人	受講料 3,400円 教材費 1,000円	受講料などを添えて直接南区民センターへ。 ※受付開始30分前から整理券を配布し、受付開始時点で定員を超えた場合は、抽選を行います。	1月14日(火) 午前10時から
			午後1時30分～3時30分				1月14日(火) 午後1時30分から
		1月21日～2月1日の火・木・土曜日	午前10時～正午				1月14日(火) 午前11時から
			午後6時30分～8時30分				1月14日(火) 午後6時30分から
第14・15回 童謡・唱歌を楽しむ集い	ボイストレーナー はまな ともえ 濱名 智恵	1月28日(火)	(午前の部) 午前10時～正午 (午後の部) 午後1時～3時	各40人	無料	電話または直接(先着順)。	1月22日(水) 午前9時から
寒い冬にやきたてを!! おいしいパンづくり (全4回)	料理研究家 あおやま のりこ 青山 憲子	2月7日～28日の毎週金曜日	午前10時～正午	20人	受講料 2,300円 材料費 3,100円	電話または直接(先着順)。 ※受講料などは1月30日(木)までに南区民センター窓口へ。	1月24日(金) 午前9時から

