

ペットは他人へ迷惑をかけないように飼いましよう

清田保健センター

からのお知らせ

歩くスキー初心者教室

～気軽に、楽しく、冬の健康づくり～

初心者向けの歩くスキー教室を開催します。

歩くスキーは、体力づくりや生活習慣病予防の効果が高い運動です。運動不足になりがちなこの季節、冬の自然に触れながら歩くスキーでウォーキングしませんか。

◆日時 2月18日(火)、20日(木)、21日(金)の3日間。午

前9時～正午。

◆会場 区民センター、清田公園野球場、平岡公園など。

◆対象 歩くスキーの初心者(ただし、医師により運動制限の指示を受けている方を除く)。

◆定員 40人。

◆費用 無料。

◆申込方法 2月14日(金)まで(土・日曜、祝日を除く)に電話でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。

◆その他 スキーをお持ちでない方にはお貸しします。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係

☎(889)2400(内線522)

がん検診(胃・大腸)を受けましょう

毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。

検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。

◆日時 3月12日(水)。午前

8時45分～10時受け付け。

◆会場 区役所2階保健センター。

◆対象 40歳以上の方。

◆費用 ①胃・大腸がん検診

◆詳細 地域保健課健康推進係

☎(889)2400(内線522)

市民健康教室を

開催します

「生活習慣病予防週間」にちなみ高脂血症の予防をテーマに、講演会を開催します。

生活習慣病は、長年の生活習慣を反映しているといわれています。

まずは講演を聞いて、あなたのもつとも「気になる」「改善したい」生活習慣は何かを見つけてみませんか。

◆テーマ あなたの血液は大丈夫?高脂血症の予防を中心に。

◆講師 札幌緑愛病院緑愛健康管理センター所長 本多利雄医師。

◆日時 2月14日(金)午後1時30分～午後3時。

◆会場 区役所2階保健センター講堂。

◆参加料 無料。

◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。

◆詳細 地域保健課健康推進係

☎(889)2400(内線524)



運動で健康づくりしませんか

教室	有酸素運動で体脂肪を減らそう	楽しくダンベル体操
	A・Bどちらか一方のコースを選んで、ご参加ください。初めての方は、初回に限り両方のコースに参加できます。	健康づくりリーダー(清田ハイユウかい)と一緒に、心地よい汗を流しませんか。
	Aコース リズムウォーキング教室	Bコース 健康貯筋教室 のび～るストレッチ
内容	リズムウォーキング、ストレッチ体操、学習会。より積極的に運動したい方向き。	軽いリズム体操、演歌体操、筋力を付けるストレッチ体操、ウォーキング練習。運動に自信のない方、運動初心者向き。
日時	3月4日(火) 午後2時～3時30分(午後1時30分受け付け開始)。	2月25日(火) 2月18日(火)
会場	区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。	
対象	区内にお住まいの方。	
費用	無料。	
持ち物	室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。	
申込	当日、直接会場にお越しください。	
詳細	地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)	