

清田図書館から



①たのしいおはなしの会

◆日時 3月20日(木)午前10時30分、22日(土)午後2時30分、4月3日(木)午前10時30分。

◆会場 お話し室。

◆対象 お子さん(幼児から)とその保護者。

②たのしい映画会

◆上映作品 ジャングル大帝「共存」(24分)、日本の昔ばなし「かちかち山・やまんばと牛かた」(25分)。

◆日時 3月15日(土)午後2時30分。

③春休み映画会

◆上映作品 絶海の島々、南海の楽園ガラパゴスの大自然(30分)、星の牧場、ニュージランドの自然とジプシーたちとの交流(91分)。

◆日時 3月29日(土)午後2時。

◆対象 小学3年生以上。

詳細 清田図書館(区役所4階) ☎(889)2484



清田保健センター

からのお知らせ

健康づくり講演会

効率性が求められている現代ですが、一方で、「スロージョド(ゆっくり調理し、ゆっくり食べる)ことがライフスタイル全体を見直すことになる」という考え方が最近話題になっています。「スロージョド」や食文化などについて学び、食を通しての健康づくりを考えてみませんか。

◆テーマ 楽しく食べていますか? スロージョドから学ぶ健康ライフ。

◆講師 大滝末馬氏(グッド・ダイエット主宰・元サツポロルネッサンスホテル総料理長)。

◆日時 3月17日(月)午後1時30分~3時。

◆会場 区役所2階保健センター講堂。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員 80人。

◆費用 無料。

◆申込方法 3月14日(金)まで(土・日曜を除く)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)。

申込先・詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線524)

がん検診(胃・大腸)

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 4月9日(水)、5月14日(水)、6月11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

セット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。

なお、70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は()内の証明書を持参すると無料になります。

詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線522)

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コース NEW! 脂肪燃焼教室「1・2・スリム」	Bコース 健康貯筋教室「のび~るストレッチ」	タイム ジョイフル体夢
内容	リズムウォーキング、ボクササイズ、ストレッチ体操。 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。	演歌体操、ダンベル体操、ストレッチ体操。
日時	4月1日(火) 午後2時~3時30分(午後1時30分受け付け開始)。	3月25日(火)	3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、健康手帳。		
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)			