

北保健センター

◆ヘルスアップ教室

内容 講話と体験「歯周病はこわくない！今日から歯磨きが変わる！」

日時 10月22日(金)午後1時30分～3時30分

会場 北保健センター講堂

対象 区内にお住まいの40歳以上の方

定員 30人

参加料 無料

申込・詳細 10月12日(火)～21日(木)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話可。先着順)。

※ヘルスアップ教室は11月まで、毎月開催します。

◆新米ママの育児相談と交流会(左表)

日	時	会場
10月	15日(金) 午後1時30分～3時	新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)
	25日(月) 午前10時～11時30分	麻生地区会館(北39西5)
	27日(水) 午前10時～11時30分	屯田児童会館(屯田5-6)

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などを近くに住むお母さんたちや保健師と話し合い、情報交換をします。

対象 生後1～6カ月程度の初めてのお子さんとお母さん

費用 無料

申込 当日、直接会場へお越しください(母子健康手帳をお持ちください)。

詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター

◆両親教室

内容 「お父さんへく赤ちゃんからのメッセージ」ビデオを見たり、赤ちゃんとの接し方、お風呂の入れ方、妊婦疑似体験の実習をしたりします。

日時 11月5日(金)午後6時30分～8時30分(受け付けは午後6時から)

会場 北保健センター

対象 初めてお父さん・お母さんになる方

定員・受講料 35組・無料

申込・詳細 10月25日(月)～11月2日(火)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話のみ。先着順)。

◆市民健康講座「内臓脂肪に勝つ!!」

内臓脂肪が蓄積するとさまざまな生活習慣病を引き起こ

します。本講座では、内臓脂肪をコントロールし、健康な生活を送るためのポイントを紹介いたします。また、講演終了後、ご希望の方に内臓脂肪の簡易測定を行います。

日時 10月27日(水)午後2時～3時30分

会場 太平百合が原地区会館(太平8-7)

講師 北海道医療大学医科歯科クリニック 辻昌宏院長

対象 北区にお住まいか勤務先のある方

参加料 無料

申込 当日、直接会場へお越しください。

詳細 地域保健課☎北保健センター

◆今月のメニュー◆

10月18日(月)～24日(日)に札幌サンプラザレストラン(北24西5)のランチに登場する「北保健センターおすすめランチ」。今月は「そばと野菜で血液サラサラ」です。メニューは、だたん揚げそばの野菜あんかけ、秋のサラダ、中華スープです。

詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター

北区体育館

◆11月開講講習会(左表)

対象 一般(16歳以上)

申込・詳細 それぞれの申込期間の午前9時～午後8時に同体育館へ(種目により申し込み方法が異なります)。なお、受講料のほか毎回施設利用料がかかります(一般390

円、高齢者130円)。また、65歳以上の方や障がいのある方の受講料は「1」内の金額になりますので、納入時に証明できるものをお持ちください。

◆コミュニティぶんかフェスタ(左表)

詳細 同センター

●北区体育館11月開講講習会

種目	時間	開講日	曜日	回数	定員(人)	受講料(円)	申込期間・方法等
体にやさしい健康体操	水 午後1時～2時30分	11月10日	水	12	50	6,200 [4,900]	10月20日(水)～ (☎不可)・(㊦)
バドミントン	初心者 午前9時～11時	11月5日	金	各8	各30	4,500 [3,600]	10月27日(水)～ 29日(金) (☎可)・(㊦)
	ステップアップ 午前11時～午後1時					5,600 [4,500]	
卓球	初心者 午前9時～11時	11月8日	月・木	各10	各30	5,600 [4,500]	10月30日(土)～ 11月1日(月) (☎可)・(㊦)
	ステップアップ 午前11時～午後1時					7,000 [5,600]	

表内記号…(☎不可)は受講料を持参の上、直接来館、(☎可)は電話申し込みが可能、(㊦)は先着順、(㊦)は抽選。

●コミュニティぶんかフェスタ

内容	日時
作品展示	サークル作品展示(粘土の花、七宝焼など) 10月16日(土)・17日(日) 午前10時～午後4時
無料体験コーナー	ちぎり絵(先着50人)、絵手紙(先着50人)、押花(先着40人)、帯結び(先着15人) 10月16日(土) 午前10時～
お茶席(無料)	先着100人。ご希望の方は、お点前の体験もできます。 10月16日(土) 午前11時30分～
ステージ発表	サークル舞台発表(3B体操、ひょっとこ踊りなど) 10月17日(日) 午後1時～3時30分
ダンスパーティー	参加無料。会場内ではヒールキャップを装着してください。 10月17日(日) 午後6時～8時

※各施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。