

北保健センター

◆40～50歳代のためのヘルスアップ教室(左表)

実施日	時間	内容
6月23日(木)	午後1時30分～3時40分	運動「素敵にエクササイズ」 講話「からだの未来はあなたの未来」
6月30日(木)		運動「めざせ!メリハリボディ!」 講話「食べてがってん!身体がよるこぶ食事」
7月7日(木)		運動「その1歩があなたを変える!」 講話「歯っぴい ライフ」

会場 北区民センター実習室
対象 区内にお住まいの40～59歳の方で運動習慣を身に付けたい方。なお、運動に支障のない方で、3回続けて参加できる方に限ります。
定員・受講料 30人・無料
申込・詳細 6月13日(月)～22日(水)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)。

◆「北区ウォーキングマップ」配布中◆



北区の歴史と文化をたどる景観豊かな5コースを掲載しています。
配布場所 総務企画課広聴係、北保健センター、区内各まちづくりセンター
詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター

◆「北の歩楽!ウォーキング(歴史と文化の八十八選)」
日時 6月20日(月)午前10時から(雨天時は23日(木)に延期)
集合場所 JR篠路駅前
コース 「北区ウォーキングマップ」の太平・篠路コース(約5キロメートル)。最終地点である百合が原公園で昼食後解散。
定員 20人
費用 無料。なお、昼食・飲み物は各自で用意してください。

申込・詳細 6月14日(火)・15日(水)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)。
◆医療講演会「健康寿命を伸ばそう!膝や腰を痛めずウォーキングを楽しむために」
日時 6月24日(金)午前10時30分～正午
会場 北区民センター区民ホール
講師 松田整形外科病院 菅原 誠院長
受講料 無料
申込 当日、直接会場へお越しください。
詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター
◆赤ちゃんといっしょ
日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。また、後半に母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流を予定しています。
日時 7月6日(水)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)
会場 北区民センター2階集会室
対象 生後1～3カ月まで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。

※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。

◆「たばこをやめる!」と決めた方へ
禁煙を達成するために個別に相談に乗り、支援します。
会場 北保健センター
対象 区内にお住まいの禁煙を希望する方で、3カ月間に2回程度来所できる方
定員 30人
費用 無料
申込・詳細 6月20日(月)午前9時から地域保健課健康推進係 ☎北保健センターへ(電話可。先着順)。
◆地区健康相談(下表)



内容 無料で尿検査、血圧測定のほか、40歳以上の方には血液検査と胸部エックス線撮影(希望される方のみ)を行います。ただし、医師が必要と認めた場合は、有料で心電図検査(千200円)を行う場合があります。
40～70歳の5年刻みの年齢の方は、希望によりB・C型肝炎ウイルス検査(100円から)も受けられます。なお、70歳以上の方や老人保

●地区健康相談の日時・会場

日	時	会場
6月16日(木)	午前9時30分～11時	新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)
	午後1時30分～3時	茨戸福祉会館(東茨戸1-1)
6月22日(水)	午前9時30分～11時	麻生地区会館(北39西5)
	午後1時30分～3時	新琴似北会館(新琴似11-5)
6月27日(月)	午前9時30分～11時	篠路会館(篠路4-7)
	午後1時30分～3時	篠路こまどり会館(篠路7-4)
6月29日(水)	午前9時～11時	新川地区会館(新川1-4)
	午後1時30分～3時	新川公園会館(新川西3-6)

健法の医療を受けることができる方、市民税非課税世帯の方などはこれらの費用も無料となります。当日、証明できるものをお持ちください。
対象 市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のない15歳以上の方
申込 当日、直接会場へお越しください。
詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター