

里美ふれあいクラブからのお知らせ

講座名	内容等	日時	定員	受講料
①パソコン講座(初級) 「ワードを使ってみよう!」	文字入力ができる方を対象に、ワープロソフト「ワード」の便利な機能を勉強します。	5/8(月) 午前10時~正午	10人	①、②の講座とも受講料500円。受講が決定した方は、4月28日(金)までに窓口で納めてください(月~金の午前8時45分~午後5時15分)。期限までに受講料の納入がない場合は、キャンセルになります。一度納入いただいた受講料はお返しできませんのでご了承ください。
②パソコン講座(初級) 「エクセルを使ってみよう!」	文字入力ができる方を対象に、表計算ソフト「エクセル」で簡単なグラフ作成を勉強します。	5/15(月) 午前10時~正午	10人	
※「ふれあいティータイム」、「トークdeランチ」はお休みさせていただきます。				
会場	里塚・美しが丘まちづくりセンター内 「里美ふれあいクラブ」スペース。			その他 「里美ふれあいクラブ」スペースでは、地域の方の趣味の作品などの発表コーナーを設置しており、地域の方の作品を募集しています。 また、里塚・美しが丘地区の情報誌「里美の風」に掲載する記事を募集していますので、ホットなニュースや身近な話題がありましたら、里塚・美しが丘まちづくりセンターにご連絡ください。
申込方法	4月20日(木)までに電話または直接窓口でお申し込みください(月~金の午前8時45分~午後5時15分)。申し込み多数の場合は抽選。当選者のみはがきで通知します。			
申込先・詳細: 里塚・美しが丘まちづくりセンター(里塚2条6丁目1-3里塚ノースヴィレッジ2階) ☎ 884-1210				

春風と
いっしょに

☎(889)2400(内線512~514)
健康・子ども課
保健予防係

実施日時	会場
5月8日(月) 午後1時15分~2時30分	区役所2階 保健センター
5月15日(月) 午前9時~10時30分	
5月26日(金) 午前9時~10時30分	
5月30日(火) 午後1時15分~2時30分	

ポリオ(小児まひ)
ワクチン服用のお知らせ

ポリオは、ウイルスによる感染症で、ワクチンを服用することで予防できます。対象者など詳しくは、本誌28・29ページをご覧ください。お問い合わせください。

◆日時 左表の通り。今回はお住まいの地区ごとに実施日時を指定しておりますので、お子さんの体調の良い日にお越しください。

さわやか選挙

運動教室を開催します

保健センターでは、これから運動を始めた方のために、運動教室を行っています。直接会場にお越しください。
※脂肪燃焼教室「1・2スリム」は平成17年度をもって終了しました。

内容	日時
歩き方から自分を変える「エクササイズウォーキング」 ウォーキング中心の教室 エクササイズウォーキングの基礎~実践、ストレッチなど。	4/11(火)、5/9(火)、6/13(火) 午後2時30分~4時
健康貯筋教室「のび~るストレッチ」 基礎体力づくり中心の教室 筋力アップのための体操、リズムウォーキング、ストレッチなど。※毎月どちらか1回を選んでご参加ください。	4/18(火)、25(火)、5/16(火)、23(火)、6/20(火)、27(火)、7/18(火)、25(火) 午後2時30分~4時

受付	午後2時から	会場	区役所3階健康増進フロア
費用	無料	対象	区内にお住まいの40歳以上の方
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、水分補給用飲料、健康手帳(お持ちの方のみ)。すこやか健診を受け、要指導・要医療と判定され医療機関から連絡書を発行された方はその連絡書。		

詳細: 健康・子ども課 健康やか推進係 ☎ 889-2400(内線526)

がん検診(胃・大腸)
を受けましょう

保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を実施しています。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12日(水)午前8時45分~10時受け付け。

◆対象 40歳以上の方。

◆会場 区役所2階保健センター

◆費用 胃・大腸がん検診セット千100円。

①胃がん検診のみ700円。
②大腸がん検診のみ600円。
③その他 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。

申込先・詳細
健康・子ども課 健康やか推進係
☎(889)2400(内線524)