

子育て講座「絵本とともだち」

- ▷内容 絵本や読み聞かせの大切さ、楽しみ方、選び方などを教える講話
- ▷日時 10月20日(火)午前10時～11時30分
- ▷会場 厚別区役所2階会議室A
- ▷対象 就学前の子どもの保護者。託児あり
- ▷定員 20人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 9月29日(火)午前9時から電話で
- ▷申込先 健康・子ども課子育て支援係☎895-2400内線507

子育てボランティア講習会

- ▷内容 子育ての基本的な知識やボランティア活動の基礎を学ぶ講話と実技
- ▷日時 10月1日(木)、2日(金)午前10時～正午。
10月6日(火)～9日(金)の期間中に1回、児童会館で子育てサロン体験。【全3回】
- ▷会場 厚別区役所2階会議室A、区内児童会館
- ▷定員 15人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 9月14日(月)午前9時から電話で
- ▷申込先 健康・子ども課子育て支援係☎895-2400内線507

お母さんの子育てストレスマネジメント

- ▷内容 えじそんくらぶ高山恵子^{たかやまけいこ}氏の講話と親子体操
- ▷日時 10月26日(月)、11月10日(火)午前10時～正午【全2回】
- ▷会場 厚別区役所2階会議室A。託児あり
- ▷対象 1歳半～就学前の子どもの保護者
- ▷定員 25組【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 10月5日(月)～16日(金)に電話で
- ▷申込先 厚別保健センター☎895-1881

すっきりヘルシークラス～ちょいチャレ～

- ▷内容 生活習慣を見直すための講話や野菜量測定、歯ブラシ圧・体脂肪測定、運動実技など
- ▷日時 10月9日(金)午後1時15分～3時45分、
10月16日(金)午後1時30分～3時30分【全2回】
- ▷会場 厚別保健センター
- ▷対象 40歳～64歳の方
- ▷定員 25人【先着順】▷費用 無料
- ▷申込方法 9月14日(月)～25日(金)に電話で
- ▷申込先 厚別保健センター☎895-1881

住民集団健康診査 予約不要。直接会場へお越しください。【詳細】厚別保健センター☎895-1881

種類	対象者	主な内容	自己負担額
①健康診査 ※市・道民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方は無料です。証明書をお持ちください。	(特定健康診査) 40歳～74歳で国民健康保険加入の方 ※他の健康保険に加入の方は保険者にお問い合わせください。	問診、計測、血液・尿検査など	600円
	後期高齢者医療制度加入の方	一定の条件に該当する方のみ実施 (1)心電図(2)眼底(3)貧血検査	(1)200円(2)200円 (3)無料
		問診、計測、血圧、血液・尿検査	400円
②胸部エックス線検査	40歳以上の方	胸部エックス線撮影、読影	無料(かくだん 喀痰検査は400円)
③緊急肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことがない方	B・C型肝炎ウイルス検査	無料
④健康相談	15歳～39歳の方	血圧測定、尿検査	無料

▷持参するもの ①事前に送付されている受診券と被保険者証。②③④氏名、年齢等が確認できるもの(健康保険証等)

▷日時・会場 ※10月11日以降の会場は来月号以降でお知らせします。

月日	受付時間	実施会場	所在地	月日	受付時間	実施会場	所在地
9/19(土)	午前9時～11時	厚別桜台会館	厚別西5の1	10/9(金)	午前9時30分～11時	小野幌会館	厚別東4の4
10/7(水)	午後1時30分～3時	大谷地団地町内会館	大谷地西3		午後1時30分～3時	森林公園会館	厚別北4の4

広告