

転倒予防で健康づくり!



- ▷ **内容** 理学療法士による講話とひとりのできる転倒予防体操の紹介
- ▷ **日時** 11月30日(月)午後1時30分～3時30分
- ▷ **会場** 厚別区民センター
- ▷ **対象** 65歳以上の方
- ▷ **定員** 100人【先着順】 ▷ **費用** 無料
- ▷ **申込方法** 11月11日(水)から電話で
- ▷ **その他** 参加者にお楽しみグッズプレゼント
- 【**申込先**】 介護予防センター厚別中央・青葉(☎896-1475)
または介護予防センター大谷地(☎894-6110)

市民健康教育 ～サプリメントってなに?～

- ▷ **内容** 薬剤師によるサプリメントについての講話
- ▷ **日時** 11月12日(木)午前10時～11時30分
- ▷ **会場** 厚別会館(厚別中央4の3)
- ▷ **費用** 無料。直接会場へ
- 【**詳細**】 厚別保健センター☎895-1881

胃がん・大腸がん検診

- ▷ **実施日** 11月24日(火)～27日(金)、30日(月)、12月8日(火)午前8時45分～10時
- ▷ **会場** 厚別保健センター ▷ **対象** 40歳以上
- ▷ **費用** 胃がん=700円、大腸がん=400円
- ▷ **申込方法** 検診希望日の10日前までに電話で
- ▷ **その他** 減免制度あり
- 【**申込先**】 札幌市コールセンター☎222-4894

厚別西地区センターからのお知らせ 【申込先】 厚別西地区センター(厚別西4の4) ☎896-2000

講座・行事名	開催日	時間	定員	費用
①子ども映画会	11/14(土)	午前10時～11時	なし	無料
②手打ちそば	12/4(金)	午前10時～正午	15人	受講料700円 教材費1,000円

▷ **対象** ①就学前の子ども(保護者同伴)と小学校低学年。②15歳以上の方(中学、高校生を除く)

▷ **申込方法** ①直接会場へ。②11月19日(木)の午前9時～午後5時に電話で【先着順】

▷ **費用納入** ②受講料は11月26日(木)の午前9時～午後5時に納入、教材費は受講日に納入

厚別南地区センターからのお知らせ 【申込先】 厚別南地区センター(厚別南7) ☎896-3000

講座・行事名	開催日	時間	定員	費用
①パソコンで作る年賀状	11/18(水)、19(木)、21(土)	午前10時～正午	20人	受講料1,800円 教材費1,000円
②フラワーアレンジメント体験講習 ～クリスマスアドベント作り～	12/3(木)	午後1時30分～3時30分	10人	受講料 無料 教材費1,575円

▷ **対象** ①②15歳以上の方(中学、高校生を除く)

▷ **申込方法** ①11月11日(水)、12日(木)、②11月17日(火)～21日(土)の午前9時～午後5時に電話で【先着順】

▷ **費用納入** ①の受講料は11月13日(金)、14日(土)の午前9時～午後4時に納入、①②の教材費は受講日に納入

広告