

交通安全標語

知らせよう

こころにいるよ

反射材



男性のための楽々クッキング



- ▷内容 毎回、煮魚・汁物など簡単な料理3、4品
 - ▷日時 1月27日(水)、29日(金)午前9時30分～午後0時30分。【全2回】
 - ▷会場 厚別保健センター
 - ▷対象 料理初心者の男性
 - ▷定員 20人【先着順】▷費用 無料
 - ▷申込方法 1月12日(火)～19日(火)に電話で
 - ▷その他 エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具
- ▷申込先 厚別保健センター☎895-1881

胃がん・大腸がん検診

- ▷実施日 2月9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(バリウム) = 700円、大腸がん(検便) = 400円
 - ▷申込方法 1月30日(出)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

厚別区誕生20周年記念事業 区民交流ノルディックウォーキング大会



- ▷日時 1月29日(金)午前9時30分～(※悪天候時は中止)
 - ▷集合場所 厚別区役所正面玄関
 - ▷コース 旧馬場農場サイロ、陽だまりロード、上野幌公園などを巡る約4km
 - ▷定員 50人【先着順】▷費用 無料
 - ▷申込方法 1月12日(火)午前9時から電話で
 - ▷持ち物 タオル、飲み物、帽子、履きなれた靴(※ポールは無料で貸し出します)
 - ▷その他 参加者に記念品プレゼント
- ▷申込先 厚別保健センター☎895-1881

市民健康教育



- ▷テーマ 歯周病と全身の健康
 - ▷日時 1月21日(木)午後1時30分～3時
 - ▷会場 青葉会館(青葉町3)
 - ▷講師 ヒロデンタルクリニック 院長 鈴木敏人氏すぎきとしひと
 - ▷費用 無料。直接会場へ(※駐車場がありません)
- ▷詳細 厚別保健センター☎895-1881

地域健康教室

- ▷テーマ 消化器疾患と癌がんの予防について
 - ▷日時 1月27日(水)午後2時～3時30分
 - ▷会場 厚別西会館(厚別西2の3)
 - ▷講師 さっぽろ厚別通内科 院長 杉澤憲氏すぎさわけん
 - ▷費用 無料。直接会場へ
- ▷詳細 厚別保健センター☎895-1881

広告