

げんきアップ教室

《全3回》6月17日(木)～7月2日(金) 午前10時～正午
北保健センター《無料》

6月17日(木)	講話「健康の秘訣～ワン・ツー・スリー～」 運動「歩くスタイルの磨き方」
6月25日(金)	講話「こうして食べればメリハリボディー！」 運動「めざせ！メリハリボディー！」
7月2日(金)	講話「歯っぴい ライフ」 運動「軽やかにステップ！しなやかな身体に！」

- 対象 区内にお住まいで40歳以上の運動に支障のない方
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 5月17日(月)～6月16日(水)健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

住民集団健康診査

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳の札幌市国民健康保険に加入の方	受診券に記載の自己負担額
	長寿(後期高齢者)医療制度に加入の方	
	生活保護世帯で40歳以上の方 支援給付世帯で40歳以上の方	無料
肺がん検診	40歳以上の方	無料(喀痰検査を行った場合は400円)
緊急肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	無料

- 健康診査受診時には、受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認)を必ず持参してください
- 健康診査以外の検診は、受診券は不要です。氏名、年齢、住所が確認できるものを持参してください

月日	実施時間	会場
5月26日(水)	午前9時30分～11時	篠路西部会館(篠路3-2)
	午後1時30分～3時	新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)
6月1日(火)	午前9時30分～11時	札幌創成高等学校(北29西2)

- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター



北区社会福祉協議会から

ボランティアミニ体験講座

5月26日(水) 午前10時～正午
北区民センター2階講義室《無料》

さまざまな体験を通して、意見交換や交流ができる場です。

- 内容 読み聞かせ はじめの一歩
- 対象 ボランティア活動を始めたい方や関心がある方
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 5月11日(火)～20日(木)に ☎北区社会福祉協議会



北保健センターから

歯の衛生週間イベント～あなたも歯ブラシ+ 1

6月1日(火) 午前10時～正午、3日(木) 午後1時～3時
北区民センター1階ロビー 《無料》

- 内容 歯科衛生士による歯ブラシ圧の測定体験、歯間ブラシサンプルの無料配布(先着50人)など
- その他 5月29日(土)～6月3日(木)に同ロビーで歯の衛生週間パネル展を開催します(禁煙週間パネル展同時開催)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

北区食生活改善推進員養成講座

《全10回》6月4日(金)～7月16日(金)
北保健センター2階講堂ほか《教材費1155円》

月日	時間
6月7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)、7月5日(月)、12日(月)、16日(金)	午後1時15分～4時15分
6月4日(金)、25日(金)、7月2日(金)	午前9時15分～午後0時15分

健康維持と生活習慣病を予防する食生活などの知識を地域で広め、食育を進めるボランティアを養成する講座です。

- 対象・定員 区内にお住まいの方・先着30人
- 申込・詳細 5月11日(火)～20日(木)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

北保健センターのヘルシーメニュー

◎ヘルシーランチ

北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

月日	時間	メニュー
5月13日(木)	午前11時15分～(各限定30食)	ホッケのムニエル、筑前煮、ご飯、みそ汁(野菜使用量190g、エネルギー603Kcal)
5月27日(木)		厚揚げステーキ、キュウリの酢の物、たけのこご飯、みそ汁(野菜使用量164g、エネルギー630Kcal)

◎おすすめランチ

5月17日(月)～23日(日) 午前11時～午後2時
札幌サンプラザレストラン(北24西5)《900円(税込み)》

- メニュー ワラビそば、厚揚げ豆腐とベーコンの蒸し物、ポン酢あえ、サラダ、サケ俵ご飯、コーヒーかウーロン茶(野菜使用量155g、エネルギー690Kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

プレママ簡単クッキング

5月28日(金) 午前10時～午後0時30分(多少延長の場合あり)
北区民センター2階料理室《無料》

- 内容 妊娠期に必要な栄養の話や毎日の食事作りに役立つ簡単調理のこつ、簡単なおかずの調理実習など
- 対象 初めてのお子さんや妊娠している方
- 定員 先着24人
- 持ち物 エプロン・頭を覆うもの・手ぬぐいタオル
- 申込・詳細 5月11日(火)～21日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター