

北区食改善展

9月25日(火)、26日(水) 11時～15時
北区民センター1階ロビー 《無料》

- 内容 バランスのよい食生活を紹介するパネル展と試食
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係



げんきアップ教室

《全3回》9月13日(木)、21日(金)、28日(金) 10時～12時
北保健センター2階講堂 《無料》

9月13日(木)	講話「健康の秘訣～ワン・ツー・スリー」 講話「こうして食べればメリハリボディ！」 運動「歩くスタイルの磨き方」
9月21日(金)	講話「歯っぴいライフ」 運動「めざせ！メリハリボディ！」
9月28日(金)	運動「ノルディックウォーキングを体験しよう！」

- 対象 区内にお住まいの40～64歳で、運動に支障のない方
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 9月12日(水)までに健康・子ども課健やか推進係



子ども会育成連合会から

第32回北区子どもまつり

9月16日(日) 10時～14時
北区民センター

- 内容 縁日、お化け屋敷、無料工作コーナーなど
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 市子ども会育成連合会北区事務局 ☎736-5531



北区社会福祉協議会から

地域ボランティア基礎講座

《全3回》9月19日(水)、20日(木)、21日(金)
10時～12時 ※20日のみ11時～15時 《無料》

- ボランティア活動の基本的な知識を学ぶことができます。
- 内容 ボランティアに関する講座や、施設でのボランティア体験など
 - 対象 区内にお住まいで、全日程受講可能な方
 - 定員 先着30人
 - 申込・詳細 9月14日(金)までに ☎北区社会福祉協議会

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
9月13日(木)	11時15分～ (限定各30食)	シヤモの天ぷら、カボチャのそぼろあんかけ、キュウリとワカメの酢の物など (野菜使用量240g、エネルギー644Kcal)
9月27日(木)		鶏肉の彩り野菜炒め、ブロッコリーのごまあえ、切り干し大根の酢の物など (野菜使用量185g、エネルギー629Kcal)

◎おすすめランチ

9月10日(月)～16日(日) 11時～14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 サケのソテークリームソース、ナスとエリンギのあえ物など(野菜使用量188g、エネルギー658Kcal)
- 詳細 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
	後期高齢者医療制度に加入の方	無料
	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	
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書)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
- 当日、直接会場へお越しください

月日	実施時間	会場
9月13日(木)	9時～11時	十軒会館(篠路町上篠路312)
9月14日(金)	9時～11時	拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)
	13時30分～15時	篠路こまどり会館(篠路7-4)
9月21日(金)	9時30分～11時	第四太平会館(太平9-7)
	13時30分～15時	横新道会館(篠路2-6)
9月25日(火)	9時30分～11時	篠路会館(篠路4-7)
	13時30分～15時	新琴似西会館(新琴似3-8)
10月3日(水)	9時30分～11時	烈々布会館(百合が原11)
	13時30分～15時	屯田団地会館(屯田3-4)

- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

広告