

信号機のある横断歩道など、安全な場所を横断しましょう。

## 中央老人福祉センター からのお知らせ

### ①自由参加講座

▽日程等 左表の通り。

▽対象 満60歳以上の方。

▽受講料 無料。

▽申込 不要。開講日時に合わせてセンター登録証を持参の上、直接同センターへ。

※登録証をお持ちでない方は、健康保険証などの年齢と住所を証明できるものを持参の上、窓口で登録をしてからご参加ください。

※開講日が変更になることがありますので、詳しくは同セ

ンターへお問い合わせください。

②修了作品展

▽内容 教養講座受講生（皮革工芸・ペン習字・フラワーアレンジメント・木彫・書道・陶芸・水彩画・絵手紙）の作品を展示します。

▽日時 3月12日（水）14日（金）の9時～17時（14日は15時まで）。

▽会場 社会福祉総合センター1階アトリウム（大通西

19）。

③ふまねつと講習会

▽内容 ゆっくりと網を踏まないように歩く体に優しい体操を学びます。

▽日時 3月12日（水）13時30分～15時。

▽会場 社会福祉総合センター1階視聴覚室（大通西

19）。

④健康づくり運動講座

▽費用・申込 無料・不要。

▽内容 運動指導員と実践形

（詳細）中央老人福祉センター

（614）1001

式で運動を行います。

▽日時 3月26日（水）13時30分～15時。

▽会場 中央老人福祉センター1大広間（大通西19・社会福祉総合センター12階）。

▽定員 30人。

▽費用・申込 無料・不要。

※定員になり次第お断りすることがありますので、ご了承ください。

## <中央老人福祉センター自由参加講座>

| 講座名                         | 開講日       | 時間                    |
|-----------------------------|-----------|-----------------------|
| カラオケ                        | 第1・2・3月曜日 | 13時～15時               |
| 健康表現体操                      | 第1・3月曜日   | 13時15分～15時            |
| フラダンス                       | 第2・4月曜日   | 13時～14時30分            |
| スポーツダンス                     | 第1・2・3火曜日 | 10時～12時               |
| 民謡                          | 第1・2・3水曜日 | 10時～12時               |
| 日本舞踊（西崎流）                   | 第2・4木曜日   | 10時～12時               |
| 日本舞踊（泉流）                    | 第2・4金曜日   | 13時～15時               |
| なつかしの歌声                     | 月1回不定期開催  | 10時～12時<br>または13時～15時 |
| コントラクトブリッジ<br>（トランプを用いたゲーム） | 毎週土曜日     | 13時～15時               |

## （健）康guide

（申込・詳細）健康・子ども課健やか推進係  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7223

### 胃がん・大腸がん検診

保健センターでは毎月1回、予約制で胃がん検診（バリウム検査）と大腸がん検診（便潜血検査）を行っています。

◆検診日・受付時間 4月～平成27年3月は、毎月第2木曜日の8時45分～10時。

◆会場 中央保健センター1階（南3西11）。

◆対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の市内在住の方。

※検診は、年1回で前回検診よりおおむね1年経過で受診可能。

◆費用 胃がん検診：700円、大腸がん検診：400円。

ただし、次の方は検診費用が免除されます。各証明書をご持参ください。

①70歳以上の方：健康保険証など年齢を確認できる公的書類。

②65～69歳で後期高齢者医療制度にご加入の方：被保険者証。

③生活保護世帯の方：生活保護受給証明書。

④支援給付世帯の方：本人確認証。

⑤市・道民税非課税世帯の方

下記ア・イのいずれか1つ。

ア）市・道民税課税証明書（18歳未満を除く世帯員全員分）。

イ）介護保険料納入通知書（保険料段階が第1段階・第2段階・第3段階のもの）。

◆持ち物 健康保険証や運転免許証など氏名・年齢・住所が確認できる公的証明書類、胃・大腸がん検診受診票、採便容器（大腸がん検診を申し込まれた方）、費用免除対象者は、各証明書。

◆申込 それぞれ希望日の10日前までに電話でお申し込みください。