

西区からのお知らせ

定員・費用 50人。無料。
申込 10月11日(土) 15時～25日(土)に電話で。先着順。
② 大人のための健康講座「糖尿
尿病を知ろう！」
内容 安心堂薬局薬剤師 高たか山正貴やまのたけさんによる講話。
日時 10月31日(金) 10時30分～11時30分。
会場 西保健センター2階。
対象 西区在住の方。
定員・費用 50人。無料。
申込 10月11日(土) 15時～26日(日)に電話で。先着順。
③ ふまねと運動体験・交流会
内容 区内で自主的に「ふまねと運動」を行っているグループによる指導。
 ※「ふまねと運動」とは、50cm四方のマスを縦8マス・横3マス組み合わせた網を床に敷き、網を踏まないように歩く運動。
日時 11月18日(火) 13時～15時。
会場 西保健センター2階。
対象 西区在住で、自力で歩ける方。
定員・費用 20人。無料。
持ち物 水、動きやすい靴。
申込 10月11日(土) 15時～11月10日(月)に電話で。先着順。
④ 西野地区健康講座
内容 身体能力測定ほ。
日時 10月16日(木) 10時～11時30分。
会場 昭和会館(西野6・3)。
対象 西野、福井、平和、小

別沢地区に在住の方。
費用 無料。
申込 不要。直接会場へ。
⑤ 胃がん・大腸がん検診
日時 ①11月1日(土) ②11月7日(金)。ともに受付は9時～10時。
会場 ①西区民センター ②西保健センター。
対象 本年度の胃がん・大腸がん検診を未受診の40歳以上の市民。
定員 ①100人 ②50人。
費用 胃がん検診700円、大腸がん検診400円。
 ※70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療被保険者の方、生活保護世帯、支援給付世帯、市民税非課税世帯の方、大腸がん検診無料クーポン券対象の方(大腸がんのみ)は、受診時に各種証明書類の提示により無料。
申込 10月14日(火)から、検診日の10日前までに直接来所か電話で。先着順。
申込先 ①～③市コールセンターTEL(222)4894、⑤西保健センターTEL(621)4241
⑥ 詳細 西保健センターTEL(621)4241
ケア友の会
(男性介護者のつどい)
内容 理学療法士による講話、介護実習、交流会。

日時 11月13日(木) 13時30分～15時30分。
会場 西保健センター2階。
対象 認知症の方を介護している男性要介護者の方が同伴する場合は、職員が別室で対応します。
定員 20人。
費用 200円(お茶菓子代)。
申込 10月27日(月) 15時～11月10日(月)に直接来庁か電話またはファクス(参加者の住所、氏名、振り仮名、年齢、電話番号、ファクス番号、全市ケア友の会への参加経験の有無、要介護者の続柄、要介護度、介護歴、同伴の有無を記入)で。
申込先・詳細 西区保健福祉課TEL(641)6946、FAX(641)0372

山の手図書館から
▽絵本の読み聞かせ会
日時 10月14日、21日、28日、11月4日の火曜。いずれも15時～15時30分。
▽たのしいおはなし会
日時・内容 10月18日(土) 14時～14時20分「こぶじいさま」
▽小学生のためのおはなし会
日時・内容 10月18日(土) 14時30分～15時「小鳥になった美しい妹」。
▽「人形劇団ありんこ」人形劇
日時・内容 10月25日(土) 14時～15時「ねずみのすもも」。
▽定例大人のおはなし会
日時・内容 10月29日(水) 10時30分～12時「ギャンカナ

住民集団健康診査

～生活習慣病などの予防のために健診を受けましょう～

- 内容(対象者)
 - ①特定健康診査(とくとく健診。年度内に40歳以上の国民健康保険に加入の市民)
 - ②後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度に加入の市民)
 - ③胸部X線検査(健診日に40歳以上の市民)
 - ④肝炎ウイルス検査(過去に検査を受けていない市民)
 ※①②は、健康診査の受診券と健康保険証を必ず持参。前年度の健診結果をお持ちの方は持参。ほかの健康保険に加入の方の受診の可否は、保険証に記載されている保険者にお問い合わせください。③は年齢を確認できるものを持参。
 ※健診内容の詳細、費用、生活保護・支援給付世帯の方はお問い合わせください。
- 日時・会場 ※11月11日以降の日時・会場は来月号以降に掲載します。

月日	受付時間	会場
11月1日(土)	9時30分～11時30分	西区民センター(琴似2-7)
	13時30分～15時	
11月6日(木)	18時～19時30分	西町会館(西町南9)

⑥ 詳細 西保健センター TEL 621-4241

広告