

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
病を知ろう！」

内容 安心堂薬局薬剤師 高
山正貴さんによる講話。

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 身体能力測定は。

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 10月27日(月) 15時～17時

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

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)

【詳細】西保健センター Tel 621-4241

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

広告