

ごみは排出ルールを守り、正しく出しましょう

伸び盛りの子の

栄養講座を開催します

小・中学生のお子さんがいる方を対象に、二日間にわたって栄養講座を開催します。料理を作りながら学べる楽しい講座です。

- ◆内容 1日目Ⅱ講話「知っておきたい伸び盛りの子の栄養」講師 保健センター職員 清田区学校栄養職員、試食。2日目Ⅱ料理実習「伸び盛りの子の栄養バランス食」。
- ◆日時 2月27日(水)午前10時～正午、28日(木)午前9時30分～正午。
- ◆場所 区役所2階保健センター講堂、栄養実習室。

両親教室を開催します

- ◆内容 講演「親子関係と子どもの心」講師 国立西札幌病院小児科 松田孝之(まつだ たかゆき)医師)、沐浴実習、妊娠疑似体験など。
- ◆日時 2月23日(土)午後1時～3時40分。
- ◆会場 区役所2階保健センター講堂。
- ◆対象 初めて親となるご夫婦(出産予定日が4月～7月

有酸素運動で

体脂肪を減らそう



運動不足になりがちなこの季節に、楽しく体を動かしてリフレッシュしませんか。申し込みは不要です。A・Bどちらか一方のコースを選んでご参加ください(初めてのの方は、初回に限り両方のコースに参加できます)。

- ◆会場 区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。
- ◆費用 無料。
- ◆持ち物 室内用運動靴、健康手帳、運動しやすい服装(更

がん検診(胃・大腸)を受けましょう

- ◆内容 毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診日の1週間前までに予約の上、お越しください。
- ◆日時 3月13日(水) 午前8時45分～10時受け付け。
- ◆会場 区役所2階保健センター。
- ◆対象 40歳以上の方。

衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。

教室	Aコース リズムウオーキング教室	Bコース らくらくストレッチ教室
内容	リズムウオーキング、ストレッチ体操、ビデオテープによる学習会(より積極的に運動したい方向き)。	ストレッチ体操、簡単リズム体操、ビデオテープによる学習会(運動に自信のない方、運動初心者向き)。
日時	3月5日(火)。 午後2時～3時30分(午後1時30分受け付け開始)。	3月26日(火)。

◆料金 ①胃・大腸がん検診セット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。

- ◆詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線525)
- ◆費用 無料。
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆持ち物 室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。
- ◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。
- ◆詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線525)

楽しくダンベル体操

♪ジョイフル体操♪

健康づくりリーダー(清田ハイユウカイ)と一緒に「ジョイフル体操」で、楽しく体操しながら、心地よい汗を流しませんか。運動の苦手な方も気軽にお越しください。

- ◆内容 ダンベル体操、リズムウオーキング、ストレッチ体操。
- ◆日時 2月19日(火)午後2時～3時30分(午後1時30分受け付け開始)。
- ◆会場 区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。
- ◆費用 無料。
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆持ち物 室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水。
- ◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。
- ◆詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線525)

