

申し込み時の ①行事名(日時・曜日・コースなども) ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢、性別
 必 要 事 項 ⑤電話番号 ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑦返信先(往復はがきの場合)

禁煙希望者への個別指導

保健センターでは、個別の禁煙指導を行っています。詳しくはお問い合わせください。
期間3カ月。
定員各区15人程度。

【詳細】区役所(19^階)、ただし、東区は(71)3211、南区は(581)5211の地域保健課

風しん予防接種の対象拡大
 風しん予防接種の対象年齢を、次のように拡大。乳幼児の予防接種は従来通りです。
対象昭和51年4月2日(62年10月1日)に生まれた方。

【詳細】区役所(19^階)、ただし、東区は(71)3211、南区は(581)5211の地域保健課

健康度測定の後、個別の運動指導(全8回)と栄養指導により効果的な健康・体力づくりを実践します。

日時・会場5月14日(火)～7月5日(金) 火・水・木・金の4コース。いずれも午後2時20分～3時30分。水曜は夜間コース(午後6時50分～8時)もあり。中央健康づくりセンター(19^階)。

対象生活習慣病の改善などのため運動習慣を身に付けたい

方。各コース2人(水曜夜間コースは1人)。
費用1万8千円と測定料。
申込4月16日(火)から電話(先着)
【申込先・詳細】中央健康づくりセンター(562)8700

女性の健康相談
 思春期の性の悩み、不妊、更年期障害などの相談をお受けします。
日時左表の通り。
会場各保健センター。
【詳細】区役所(19^階)、ただし、東区は(71)3211、南区は(581)5211の地域保健課

女性の健康相談

区	実施日	区	実施日
中央	第2・4木曜	豊平	第1月曜
北	第1・3月曜	清田	第2月曜
東	第1・3火曜	南	第1・3火曜
白石	第2・4月曜	西	第2・4水曜
厚別	第1・3水曜	手稲	第3水曜

受け付けは午後1時～2時。

ヘルシーダイエット教室

内容初回に体脂肪を測定。生活習慣の改善を目指します。
日時初回測定5月15日(水)～17日(金)のいずれか1日(所要30分)。グループプログラム5月22日(水)～7月12日(金)の水・金曜午後2時10分～3時30分。全16回。

会場西健康づくりセンター。
定員・費用20人。1万5千円。
申込はがきを上欄必要事項と

要介護Ⅰ、Ⅱと判定された。

生年月日、初回測定の希望日を記入し、4月20日(土)(必着)までに郵送。(抽選)
【申込先・詳細】西健康づくりセンター(〒063 0841西区八軒1西1)(618)8700

女性のフレッシュ健診
 骨粗しょう症検診と健康診断が同時に受診できます。
日時4月16日からの毎週火曜午前8時45分～正午。
会場中央健康づくりセンター。
対象・費用18～39歳の女性、1日30人。2千円。
申込4月11日(木)から電話(先着)
【申込先・詳細】中央健康づくりセンター(19^階) (562)8700

筋力トレーニング
 簡単な検診の後、3カ月の筋力トレーニングで身体機能の回復を図ります。
日時・会場①5月7日(火)～8日(水) ②8月9日(金)の水・金曜。いずれも午前10時～11時30分と午後1時30分～3時の2コース。各全28回。中央健康づくりセンター(19^階)。
対象・費用加齢による身体機能低下のため、日常生活上の基本的動作の一部が困難で、次の要件に該当する65歳以上の方。①要支援・要介護認定外Jランクと判定された。②要介護Ⅰ、Ⅱと判定された。

③脳卒中などにより軽度の身体障害が残っている。④最大歩行速度が毎分80歩未満。各コース8人。3千円。
申込4月19日(金)正午までに電話(抽選)。19日(金)午後2時から説明会。
【申込先・詳細】中央健康づくりセンター(562)8700

精神療養講座
 内容家族にできること、精神分裂病、不登校などの場合。
日時・会場4月20日(土)午後2時。社会福祉総合センター(19^階)。
定員250人。
【詳細】障害福祉課(211)2936



福祉

豊平公園に触地図を設置

目の不自由な方のため、豊平公園(豊平区豊平5の13)に施設配置が手触りで分かる「触地図」を設置しました。
設置箇所地下鉄豊平公園駅1番出口横の公園出入口口。
【詳細】公園管理課(211)2536

在宅福祉サービス協会
 協力員登録説明会・研修

内容高齢者・障害者のために家事援助、ごみ出しや子供の

一時預かりなどを行う協力員(有償ボランティア)。謝礼は1時間当たり700円程度からの登録について。
日時・会場①4月16日(火)、②5月9日(木)。いずれも午前9時30分～午後4時40分。在宅福祉サービス協会(中央区北1西9リネージュプラザ3階)。
【詳細】在宅福祉サービス協会(272)4440

精神障害者交通費助成制度
 14年度から精神障害者保健福祉手帳の等級が1級または2級の方は、福祉乗車証が福祉タクシー利用券のいずれかを選択できるようにになりました。3級の方には、共通ウイズユーカードを交付します。
対象精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方。
申請時期随時。福祉乗車証を選択する方と共通ウイズユーカードでの助成を受ける方は、現在の助成カードを使い切つてから申請してください。
持ち物旧乗車証、印鑑、精神障害者保健福祉手帳。
【詳細】区役所(19^階)、ただし、東区は(71)3211、南区は(581)5211の地域保健課

外国人の高齢者・障害者に福祉手当を支給

制度上、公的年金に加入できなかつたため年金を受給で