

車の中のいみ、捨てない心を育てましょう

清田保健センター からのお知らせ

たばこをやめたいと 思っている方へ

効果的な方法で禁煙にチャレンジしてみませんか。禁煙を無理なく行える方法を個別にアドバイスします。

- ◆期間 7月～9月の3カ月間
- ◆会場 保健センター。

- ◆対象 区内にお住まいの禁煙を希望する方で、期間中、2～3回程度来所できる方。
- ◆定員 20人。
- ◆費用 無料。
- ◆申込方法 6月10日(月)～21日(金)の午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)に電話でお申し込みください(申し込み多数時は抽選)。
- ◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係
- ☎(889)2400(内線522)

市民健康教室を開催します

不眠症をテーマに、講演会を開催します。「眠ろうと思っても、なかなか眠れない」という体験は、誰でも一度は経験したことがあると思います。不眠症について理解し、「心地よい眠り」を得ることを学びませんか。皆さんの参加をお待ちしています。



- ◆講師 医療法人五風会さつぼろ香雪病院 副院長 新ヶ江正医師。
- ◆日時 6月24日(月)午後1時30分～3時。
- ◆会場 区役所2階保健センター講堂。
- ◆参加料 無料。
- ◆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524)

がん検診(胃・大腸)を受けましょう

毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。

- ◆詳細 検診日の1週間前までに予約の上、お越しください。
- ◆期日 7月10日(水)。
- ◆詳細 地域保健課健康推進係
- ☎(889)2400(内線522)

健康診断を受ける 機会が少ない方へ

地区健康相談を行います。

- ◆期日 7月1日(月)。
- ◆会場・受付時間 こもれび会館(平岡公園東10丁目、午前9時～11時。平岡わかば会館(平岡8条1丁目)、午後1時30分～3時)。
- ◆健診内容・対象 ①血圧測定・尿検査・胸部X線間接撮影(15歳以上)。②血液検査(40歳以上)。③心電図検査(医師の指示があった方)。④B型・C型肝炎検査(対象者を拡大して実施しますので、詳しくは左記へお問い合わせください)。※④を希望する方は、住所及び年齢を証明できるものをお持ちください。
- ◆費用 ①②無料。③800円。④B型のみ100円、C型のみ350円、両方400円。ただし、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は()内の証明書を持参すると無料になります。
- ◆詳細 地域保健課健康推進係
- ☎(889)2400(内線522)

運動で健康づくりしませんか

教室	有酸素運動で体脂肪を減らそう		楽しくダンベル体操
	A・Bどちらか一方のコースを選んで、ご参加ください(初めての方は、初回に限り両方のコースに参加できます)。		健康づくりリーダー(清田Hi遊会)と一緒に、心地よい汗を流しませんか。
	Aコース リズムウオーキング教室	Bコース 健康貯筋教室 のびーるストレッチ	ジョイフル体操
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)。	筋力をつけるストレッチ体操、交流会(運動に自信のない方、運動初心者向き)。	ダンベル体操、リズムウオーキング、ストレッチ体操。
日時	7月2日(火) 午後2時～3時30分(午後1時30分受け付け開始)。	6月25日(火)	6月18日(火)
会場	区役所3階健康増進フロア(シャワー室あり)。		
対象	区内にお住まいの方。		
費用	無料。		
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	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)		

