

西保健センターから

▼親子料理教室

日時 7月26日(金)午前9時30分～午後0時30分  
 場所 西区民センター2階料理実習室(琴似217)。  
 対象・定員 小学3年生以上の子どもと親20組。  
 内容 ①やさしい栄養のおはなし②調理実習・試食。  
 費用 親子1組で300円。  
 持ち物 親子それぞれエプロン・バンダナなど(髪を覆うもの)。  
 申込 7月12日(金)～18日(木)の午前8時45分～午後5時15分に電話で(先着順)。

▼父親教室

日時 8月8日(木)午後6時30分～8時30分。  
 場所 西区民センター3階区民ホール(琴似217)。  
 対象・定員 10月～12月に初めてのお子さんを出産予定の夫婦40組。  
 内容 ①ビデオ②グループ体験学習「お父さんの妊婦体験」「赤ちゃんとのふれあい」お風呂と抱っこ。  
 費用 無料。

申込 8月1日(木)から午前8時45分～午後5時15分に電話で(先着順)。

▼地区健康相談

日程 8月2日(金)。  
 場所 左表の通り。  
 内容 血圧測定・尿検査、身体測定・血液検査(すこやか検診受診者を除く40歳以上の方)、C型肝炎ウイルス等検査(40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳で希望する方)、心電図(医師が必要と認めた場合)、胸部X線間接撮影(15歳以上の方)。  
 申込・費用 当日会場で直接。無料(ただし、心電図を実施した場合800円、C型肝炎ウイルス等検査を実施した場合400円)。

会場 (住所)	八軒北小学校 (八軒8西6)	手稲記念館 (西町南21)
受付時間	午前9時30分～11時	午後1時30分～3時

▼健診・相談業務の休止

8月22日(木)～9月6日(金)、外壁改修工事のため各健診・相談業務を休止します。※申請等で来られる

方は西区民センター正面玄関をご利用ください。

【詳細】西保健センターTEL(621)4241

▼西野地区健康講座

日時・場所 7月18日(木)午前10時～正午。昭和会館(西野6-3)。  
 テーマ 「知って得する! 高脂血症予防の食事」(栄養士による講話)。  
 対象 西野、福井、平和、小別沢周辺にお住まいの方。  
 申込・費用 申し込み不要。無料。

【申込先・詳細】西野連絡所TEL(663)0360、西野連町衛生部長(佐藤さん)TEL(664)3939、昭和連町衛生部長(桂下さん)TEL(666)5430

山の手図書館から

①たのしいお話し会

7月16日(火)「かあさんうさぎのつなひき」ほか。

②楽しい映画会

7月18日(木)「ヒサのほし」ほか。

③夏休み子供映画会

8月1日(木)「おじいちゃんの花火」ほか。

④絵本の読み聞かせ会

7月23日(火)、7月30日(火)、8月6日(火)。

※①は午後3時～3時30分、②は午後3時30分～4時、③は午後2時～3時、④は午後3時～3時30分。

【詳細】山の手図書館(山の手4-2)TEL(644)6822

西健康づくりセンターから

中高生のためのトレーニング講座

実施期間 7月12日(金)～9月28日(土)(毎週火曜日～土曜日)。  
 希望日は申込時に相談。

実施時間 午後4時～5時30分。

場所 西健康づくりセンター1(八軒1西1)。

内容 競技特性に合わせた障害予防や筋力バランス向上のためのトレーニングなど。全9回(測定1回・実技8回、週2回・4週)実施。  
 対象・定員 中学・高校の部活動などの団体。約20名。  
 費用 一人3千円。

申込方法 7月12日(金)から午前9時～午後5時に電話で(先着順)。

【申込先・詳細】西健康づくりセンターTEL(618)8700

広告欄