

厚別区からの

お知らせ

8月11日～9月10日

主な施設の所在地・電話番号

厚別区役所 (厚別中央1条5丁目)	☎895-2400(代)	厚別図書館 (厚別中央1条5丁目)	☎894-1590
厚別保健センター (厚別中央1条5丁目)	☎895-1881	厚別区民センター (厚別中央1条5丁目)	☎894-1581
厚別区土木センター (厚別町下野幌45-39)	☎897-3800	厚別西地区センター (厚別西4条4丁目)	☎896-2000
白石清掃事務所 (白石区本通20丁目北1 66)	☎862-0053	厚別南地区センター (厚別南7丁目)	☎896-3000
厚別区体育館 (厚別中央2条5丁目)	☎892-0362		

電話番号をよくご確認のうえ、おかけください

厚別保健センターから

いきいき生活体験講座

参加者募集

日時・内容 左表の通り。

定員 20人。

参加費 無料。

月日	時間	内容	場所
8/21(水)	午後1時～3時30分	ウォーキング、ストレッチ、グループワークなど	厚別区体育館
8/28(水)		休養・リラクゼーション実技、ストレッチ体験など	厚別保健センター
対象 おおむね40～60歳の方で、2日間とも参加できる方。 申込方法 8月12日(月)から、電話で厚別保健センター☎895-1881へ(先着順)。			

骨粗しょう症予防教室

参加者募集

日時 9月4日(水)午後1時15分から

会場 厚別区民センター2階区民ホール。

内容 講演「骨粗しょう症予防と治療」と骨強度測定。

定員 50人。

講師 札幌社会保険総合病院 整形外科部長 竹林武宏氏。

参加費 無料。

申込方法 8月19日(月)から

電話で厚別保健センターへ(先着順)。

子育て実践セミナー

参加者募集

日時 8月22日(木)午後2時～3時(午後1時30分から受け付け)。

会場 厚別区民センター。

内容・対象 左表の通り。

参加費 無料。

内容	対象	定員
講座 「ヘルシーマタニティクッキング」	妊娠中期(5～7カ月頃)の初妊婦	40人
講演 「地域で支える子育て・親育ち」	子供の好きな方・子育てに関心のある方	なし
マザーリングじゃんぶ 「ベビーピクスとアフターピクス」	おおむね1歳までのお子さんとその保護者	なし
申込方法 8月12日(月)から電話で厚別保健センターへ。 その他 各講座の終了後、全体で交流会を行います。		

両親学級 参加者募集

初めて親となる皆さん、もうすぐ生まれてくる赤ちゃん

のために、準備をしませんか。

日時 9月13日(金)午後6時30分～8時30分。

会場 厚別保健センター講堂。

内容 映画、沐浴実習、妊娠疑似体験。

対象 初めて親となる夫婦(出産予定日が平成14年11月から平成15年2月までの方)。

参加料 無料。

申込方法 8月26日(月)～9月6日(金)に、電話で厚別保健センターへ。

市民健康教室 参加者募集

日時 9月6日(金)午後1時30分～3時。

会場 もみじ台管理センター12階ホール(もみじ台北7丁目)。当日、直接会場へ。

テーマ 脳の健康について

講師 新さつばろ脳神経外科病院 医長 布村克幸氏。

地区健康相談

生活習慣病の予防と結核の早期発見のため、各地区で健康相談を実施します。

日時・会場 左表の通り。

月6日(金)に、電話で厚別保健センターへ。

月日	受付時間	実施会場	所在地
8/13(火)	午前9時30分～11時	小野幌会館	厚別東4条4丁目
	午後1時30分～3時	もみじ台第1集会所	もみじ台東1丁目
対象 ふだん健康診断を受ける機会のない15歳以上の方。 検査項目 健康相談(血圧測定・尿検査) 結核検診(胸部X線検査) 血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖検査など) = 40歳以上の方 心電図検査 = 医師が必要と認めた方 C型およびB型肝炎検査 = 40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の節目検診対象の方 節目検診を希望する方は、受診券、健康保険証、運転免許証など、本人であること・住所・年齢を確認できるものをお持ちください。 費用 無料(心電図検査を受けた場合は800円、C型およびB型肝炎検査を受けた場合は400円)。 その他 健康手帳をお持ちの方は、忘れずにお持ちください。詳しくは、厚別保健センターへお問い合わせください。			