

ペットは他人へ迷惑をかけないように飼いましょ

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。直接会場にお越しください。

◆日時・会場 下表の通り。

◆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、詳しくは下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 ①、②無料。③800円。④B型のみ100円、C型のみ350円。

がん検診(胃・大腸)を受けましょう

9月4日(水)までに電話で予約の上、お越しください。

◆日時 9月11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。
◆費用 ①胃・大腸がん検診

実施日	会場	受付時間
8月21日(水)	東北野会館(北野4条5丁目)	午前9時~11時
	春風台会館(平岡4条3丁目)	午後1時30分~3時
9月10日(火)	北野会館(北野6条5丁目)	午後1時30分~3時

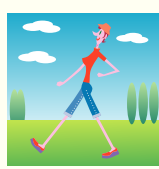
円、両方400円。

◆詳細 地域保健課健康推進係 ☎(889)2400(内線522)

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522)

清田区歩こう会に参加しませんか



今回は、白旗山を歩きます。初秋の風が心地よく感じられるこの季節、森林浴をしながら、小さな秋を見つけに森の中を歩いてみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

◆日時 9月10日(火) 午前9時〜午後2時(午前8時30分受け付け開始)。

◆コース バス停「白旗山競技場入口」〜白旗山経由〜ふれあいの森(約7キロ)(真栄から白旗山競技場入口までは路線バスで移動)。

◆集合場所 区役所玄関前。

◆持ち物 バス代(往復660円)、飲み物、昼食、敷物、帽子を着用して、歩きやすい服装と靴でお越しください。

◆申込方法 9月3日(火)まで(土・日曜は除く)に電話でお申し込みください。

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(初めてのの方は、初回に限り両方のコースに参加できます)。	
	Aコース リズムウォーキング教室	Bコース 健康貯筋教室 のびーるストレッチ	ジョイフル体夢
内容	リズムウォーキング、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)。		ダンベル体操、リズムウォーキング、ストレッチ体操。
日時	9月3日(火)	8月27日(火)	8月20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)			