

## 南区健康フェア

「やっていますか！健康づくり」を合言葉に、皆さんの健康増進に役立つ各種行事を8月29日(木)に開催します。

**各種測定コーナーなど(午前11時～午後3時)**

**内容** 骨の強度測定活齡くん(健康度を測定するコンピュータ)、ふれあい健康家族(生活習慣チェックができるコンピュータ)、各種PRコーナー(歯科コーナー、マッサージ教室、薬剤師会のコーナー、試食コーナー、パネル展)ほか。

**会場** 南区民センターホール。

**健康講話(午後1時30分～2時30分)**

**内容** 「血管を若々しく保つために」。  
**講師** 医療法人社団 五輪橋内科病院中川基哉院長。

**会場** 南区民センター視聴覚室。

**いきいきウォーキング(午前9時30分～11時)**

**会場** 真駒内公園(午前9時に南保健センター集合)。

**申込** 8月12日(月)から電話で下記へ(先着90人)。

**詳細** 地域保健課健康推進係

## 地区健康診断を受けましょう

普段、健康診断を受ける機会のない方を対象に、下記のとおり行います。当日直接会場へお越しください。

内 容		費 用	
血圧測定、尿検査、胸部X線測定(15歳以上の方)	無 料	800円	老人保健法による医療受給者、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方(それぞれ区役所の証明が必要)は無料
血液検査(脂質、血糖、肝・腎機能など)(40歳以上の方)			
心電図検査(40歳以上で医師が必要と認めた方)	400円		
B型・C型肝炎ウィルス検査(40・45・50・55・60・65・70歳で希望する方。健康保険証など「本人」年齢「住所」が確認できるものを持参すること)			
健 診 日	時 間	実施会場	所在地
8月26日(月)	午前9時～11時	簾舞地区会館	簾舞3条6丁目
	午後1時30分～3時	藤野自治会館	藤野3条8丁目
8月28日(水)	午前10時～11時	藻岩北会館	川沿2条2丁目
	午後1時30分～3時	澄川小学校	澄川5条4丁目

**詳細** 地域保健課健康推進係

### チャレンジ禁煙セミナー

禁煙を無理なく行える方法をマンツーマンでアドバイスします。

**対象** 禁煙を希望する方で、9月～11月に2～3回程度来所できる方。

**会場** 南保健センター。

**定員・費用** 15人。無料。

**申込方法** 8月12日(月)～20日(火)に、左記へ電話予約。

**詳細** 地域保健課健康推進係

### 両親教室

初めて出産を迎えるご夫婦を対象に、映画と沐浴人形を使用した育児実習を行います。

**日時** 8月21日(水)午後6時30分～正午。  
**対象** 区内にお住まいで、3歳から就学前までのお子さんをお持ちの方。

分～8時30分。  
**対象** 平成14年10月から12月までの間に、初めてお子さんを出産する予定のご夫婦。

**会場** 南保健センター。

**費用** 無料。

**申込方法** 8月16日(金)までに左記へ電話予約。

**詳細** 地域保健課健康推進係

### 子供の食生活を考えよう朝食とおやつ料理講習会

幼児期の子供たちが元気になる朝食やおやつを作ります。

**日時** 9月10日(火)午前10時～1時50分。  
**映画会** 8月24日(土)午後2時30分。またあえるねツバメ君。

**日時・内容** 8月24日(土)午後2時30分。またあえるねツバメ君。

**会場** 南保健センター。  
**定員・費用** 20人。無料。

**申込方法** 8月19日(月)～26日(月)に左記へ予約(電話可。先着順)。

**詳細** 地域保健課健康推進係

### 澄川図書館

☎(822)3730

### 定例行事のお知らせ

#### お話し会

**日時・内容** 8月24日(土)午後1時50分。「おぼけがいつぱい」。

**日時・内容** 8月24日(土)午後2時30分。またあえるねツバメ君。

### すみかわ地区センター

☎(818)3035

### 定例行事のお知らせ

#### 映画会

**日時** 9月7日(土)午後1時30分～4時15分。

**内容** 魔法学校に入学したハリー少年が主人公の冒険物語。子供も大人も楽しめます。  
**定員・費用** 250人。無料。  
当日直接すみかわ地区センターへ(先着順)。

### 講座のご案内

**内容** 表の通り。  
**対象** 15歳以上の方(中学・高校生を除く)。

表 すみかわ地区センター講座

講 座 名	定員	開 講 日	開 講 時 間	受 講 料 等	申 込 方 法
囲碁講座(全8回)	20人	9月9日～10月28日 毎週月曜日	午前9時30分～11時30分	受講料 3,900円	8月27日(火)・28日(水)午前9時～午後5時に電話または直接すみかわ地区センターへ。定員超過のときは抽選。定員に満たない講座は、引き続き定員まで受け付けます。受講料などは、9月3日(火)・4日(水)午前9時～午後5時に直接すみかわ地区センターへ。
おもてなし料理(全6回)	12人	9月10日～11月19日 隔週火曜日	午前10時～午後0時30分	受講料 3,900円 教材費 4,800円	
旅行英会話(全8回)	20人	9月11日～10月30日 毎週水曜日	午前9時30分～11時30分	受講料 3,900円	
リズム体操(全8回)	30人	9月12日～10月31日 毎週木曜日	午前10時～正午	受講料 3,900円	

