

## 手稲保健センターから

前田1条11丁目 ☎681-1211

### がん検診のお知らせ

保健センターでは40歳以上の方を対象にがん検診を行っています。11月は、下表の日程で集中的に実施しますので、今までに受診したことのない方は、この機会にぜひ受診されるようお勧めします。

11月以外の月には、毎月第4火曜日に実施しています。詳しくはお問い合わせください。

**日時・会場・料金** 下表の通り。

**申込** がん検診は予約制です。同センターに直接か電話でお申し込みください。申し込み後に、受診票と大腸がん採便用具セットを郵送します。

実施日	受付時間・会場	料 金
11月22日(金)	午前8時45分から10時まで、同センター1階で受け付けます(検診は午前中で終了します)。	胃がん検診のみ ……500円
11月25日(月)		大腸がん検診のみ …600円
11月26日(火)		胃がん検診と大腸がん検診の両方を受診 ……800円
11月27日(水)		※老人保健法による医療受給者と、生活保護世帯の方、および市民税非課税世帯の方は無料です。証明書を持参してください。
11月28日(木)		
11月29日(金)		

### 健康講演会「女性ホルモンが将来の健康を決める」

**日時** 11月15日(金)午前10時から11時30分まで。

**会場** 新築寒地区センター(新築寒5条4丁目)。

**講師** 藤野敬司氏(手稲深仁会病院産婦人科部長)。

**参加料** 無料。当日、直接会場へお越しください。

### 健康づくりリーダー養成研修会

住んでいるまちが住み良いまちであるかを健康づくりの視点から考えてみませんか。

**対象** 区内にお住まいの、健康に興味のある方。

**内容** 自分の健康、地域の健康づくりについて。

**参加料** 無料。

**日時・会場** 下表の通り。全3日間コース。

**申込・定員** 11月11日(月)から20日(水)までの午前9時から午後5時までに電話でお申し込みください。先着30人。

実施日	時 間	会 場
11月25日(月)	午前9時45分から	手稲保健センター2階講堂
11月29日(金)	11時45分まで	
12月4日(水)	午後1時15分から3時30分まで	手稲区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)

## 手稲区体育館から スポーツ講習会受講生募集

曙2条1丁目 ☎684-0088

16歳以上の方を対象に下表のスポーツ講習会を行います。

\*受講料のほか毎回、体育館施設利用料(一般390円、65歳以上130円)が必要です。65歳以上の方は、年齢を証明できるものをご持参ください。

なお、少年少女の講習会は、施設使用料は無料です。

\*定員に満たない場合は、中止することがありますのでご了承ください。

\*抽選後に受講可能となった方は、その権利をほかの方(家族も含む)に譲渡することはできません。

種 目	定員	回数	実施日	実施時間	受講料 (65歳以上)	申 込	
初心者テニス	10人	10回	1月8日から3月19日までの毎週水曜日	午前9時から11時まで	6,200円 (3,700円)	12月2日(月)から5日(木)までの、午前10時から午後8時までにお申し込みください。電話可。 応募多数の場合は12月7日(土)午後1時から同体育館1階会議室で公開抽選を行います(抽選結果のお問い合わせは7日午後3時から電話で受け付けします)。	
初心者卓球	30人	10回	1月10日から3月14日までの毎週金曜日	午前9時から11時まで	4,100円 (2,500円)		
初心者バドミントン	15人	10回	1月10日から3月14日までの毎週金曜日	午前10時から正午まで	4,100円 (2,500円)		
レベルアップ卓球	36人	10回	1月10日から3月14日までの毎週金曜日	午前11時から午後1時まで	6,400円 (3,800円)		
レベルアップテニスA	12人	10回	1月8日から3月19日までの毎週水曜日	午前11時から午後1時まで	8,000円 (4,800円)		
レベルアップテニスB	24人	10回	1月9日から3月13日までの毎週木曜日	午後6時30分から8時30分まで	8,000円 (4,800円)		
少年少女 (小学生以下)	バドミントン	30人	20回	1月7日から3月20日までの毎週火曜日と木曜日	午後4時15分から6時まで		4,100円
	テニス	30人	20回	1月7日から3月20日までの毎週火曜日と木曜日	午後4時15分から6時まで		4,100円
ヨガA	30人	13回	12月21日から3月29日までの毎週土曜日	午前9時から11時まで	6,700円 (4,000円)		12月7日(土)から、直接来館の上お申し込みください(受け付け時間は午前8時45分から午後5時までです)。電話不可。先着順。
ヨガB	30人	13回	12月21日から3月29日までの毎週土曜日	午前11時から午後1時まで	6,700円 (4,000円)		
ヨガC	30人	13回	12月13日から3月14日までの毎週金曜日	午前10時から正午まで	6,700円 (4,000円)	12月2日(月)から、直接来館の上お申し込みください(受け付け時間は午前8時45分から午後5時までです)。電話不可。先着順。	
さわやか健康体操	30人	15回	12月3日から3月25日までの毎週火曜日	午前10時から正午まで	7,700円 (4,600円)	11月19日(火)から、直接来館の上お申し込みください(受け付け時間は午前9時から午後5時までです)。電話不可。先着順。	
からだにやさしい健康体操A	30人	16回	12月4日から3月26日までの毎週水曜日	午後1時から2時30分まで	8,200円 (4,900円)	11月20日(水)から、直接来館の上お申し込みください(受け付け時間は午前9時から午後5時までです)。電話不可。先着順。	
からだにやさしい健康体操B	30人	16回	12月4日から3月26日までの毎週水曜日	午前10時30分から正午まで	8,200円 (4,900円)		
かんたんエアロ	30人	9回	1月20日から3月31日までの毎週月曜日	午後6時30分から8時まで	4,600円 (2,800円)	12月2日(月)から、直接来館の上お申し込みください(受け付け時間は午前9時から午後5時までです)。電話不可。先着順。	
水と畳のイキイキ運動	30人	16回	1月10日から3月11日までの毎週火曜日と金曜日	※	8,200円 (4,900円)	12月10日(火)から、直接手稲区体育館に来館の上お申し込みください(受け付け時間は午前9時から午後5時までです)。電話不可。先着順。	

\*水と畳のイキイキ運動は、火曜日と金曜日で会場と時間が変わります。

・火曜日 曙温水プール(曙2条1丁目)で、午後2時から3時まで。プール施設使用料は一般580円、65歳以上140円です。

・金曜日 手稲区体育館で、午後1時から2時30分まで。