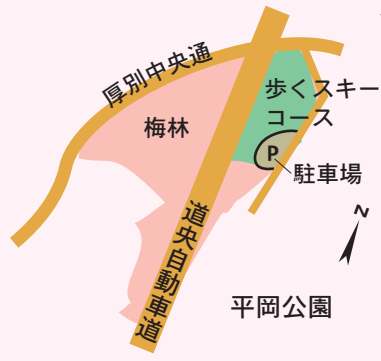


**歩**くスキーコースを  
平岡公園に開設します

初心者向けの歩くスキーコース(1.5キロ)を、平岡公園(道央自動車道東側運動公園)内に開設します。

コースは起伏が少なく、距離も短めで、初めての方でも無理なく楽しめます。冬場の体力づくりに、ぜひ、ご利用ください。

◆開設期間 1月10日(金)～3月16日(日)。なお、天候などによって、日程を変更する場合がありますので、ご了承ください。



◆開放時間 午前9時～午後5時

◆駐車場 運動公園東側駐車場のみ開放(20台程度)。開放時間帯以外の駐車場利用は不可。

◆詳細 地域保健課健康推進係  
☎(889)2400(内線522)

**が**ん検診(胃・大腸)を  
受けましょう

毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。



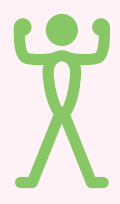
◆費用 ①胃・大腸がん検診セット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。

なお、70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は( )内の証明書を持参すると無料になります。

◆対象 40歳以上の方

◆詳細 地域保健課健康推進係  
☎(889)2400(内線522)

**生**活習慣病予防週間  
健康は日々の暮らしの積み重ね



2月1日(土)～7日(金)は生活習慣病予防週間です。これにちなみ、健康相談などを行います。この機会に健康について一緒に考えてみませんか。

◆内容 左記の通り。

◆参加料 無料。

◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。

生活習慣病予防パネル展 期間：2月10日(月)～14日(金) 場所：区役所1階ロビー
健康相談コーナー 保健師、栄養士などによる健康相談。一酸化炭素濃度測定や血圧測定も体験できます。 日時：2月14日(金)午前11時～午後1時30分 場所：区役所1階ロビー
医療講演会 日時：2月14日(金)午後1時30分～3時 場所：区役所2階保健センター講堂

◆詳細 地域保健課健康推進係  
☎(889)2400(内線522)

**運**動で健康づくりませんか

教室	有酸素運動で体脂肪を減らそう A・Bどちらか一方のコースを選んで、ご参加ください(初めての方は、初回に限り両方のコースに参加できます)。		楽しくダンベル体操 健康づくりリーダー(清田Hi遊会)と一緒に、心地よい汗を流しませんか。
	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～るストレッチ	ジョイフル体操
内容	リズムウォーキング、ストレッチ体操、学習会(より積極的に運動したい方向き)。	軽いリズム体操、筋力を付けるストレッチ体操、ウォーキング練習(運動に自信のない方、運動初心者向き)。	ダンベル体操、リズムウォーキング、ストレッチ体操。
日時	2月4日(火) 午後2時～3時30分(午後1時30分受け付け開始)。	1月28日(火)	1月21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5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)			