

西保健センターから

▽西区で暮らし始めた高齢者の皆さまへ

①はあと・こみゆにてい講座(全5回)

慣れない土地での生活に不安を感じていませんか？仲間と出会い、西区で安心して健康に暮らすための講座です。

日時・会場・内容 左表の通り。9月30日は昼食有り。対象・定員 平成13年以降に西区に転入された60歳以上の方。40人。
費用 無料。
申込 7月10日(木)～31日

月日	時間	会場(集合場所)	内容
9月	18日(木)	西保健センター	交流会
	24日(水)	西区民センター	施設見学
	30日(火)	西保健センター	医師講話
10月	8日(水)	西区民センター	简单体操
	16日(木)	西保健センター	市民サービスの紹介

(木)午前9時～午後5時に電話で。

②高齢者向け便利帳の配布

「西区で暮らし始めた高齢者の皆さまへ」を8月1日(金)から配布します。

配布場所 西保健センター、西区保健福祉サービス課3階①番窓口(ともに琴似2-1-7)。

▽発寒北地区健康フェア

日時・場所 7月27日(日) 午前10時～午後3時。発寒小学校(発寒10-4)。
内容 歯科医師の講話(午後1時～2時)、無料歯科ドック、健康相談、体力測定、ミニゲーム。
申込・費用 申し込み不要。無料。

▽ヘルスアップ教室～
かるやか健康術～

老後の自分が健康でいられるのか気になりませんか？生活習慣病とその予防について、体験しながら楽しく学べる教室です。

①期日・内容 7月22日(火)。講話「健康な暮らしを身につける」。
場所 西保健センター講堂(琴似2-1-7)。
持ち物 筆記用具、健康手帳、持っている方は血液検査結果を持参。

②期日・内容 7月23日(水)。運動体験「軽やかウォーキング」。

場所 西区民センター区民ホール(琴似2-1-7)。
服装等 運動靴を持参し、動きやすい服装で。

以下①②共通。
時間 午後1時30分～3時30分。受け付けは午後1時から。

対象 過去に受けた健康診断で、生活習慣病(高血圧・糖尿病など)を指摘されたことがある方。生活習慣病に関心がある方。40歳～69歳の方。
申込・費用 当日会場直接。無料。



▽地区健康相談

健康な生活を送るために年に1回健康相談を受けましょう。

期日 8月11日(月)。
①時間・会場 午前9時30分～11時。八軒北小学校(八軒8西6)。

②時間・会場 午後1時30分～3時。手稲記念館(西町南21)。

内容 血圧測定・血液検査(すこやか検診受診者を除く40歳以上の方)、C型肝炎ウイルス等検査(40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳で希望する方)、心電図(医師が必要と認めた場合)、胸部X線間接撮影(15歳以上の方)。
申込・費用 当日会場直接。無料(ただし、心電図を実施した場合800円、C型肝炎ウイルス等検査を実施した場合400円)。
申込先・詳細 西保健センター TEL(621)4241

▽西野地区健康講座
日時・場所 7月18日(金) 午前10時～正午。昭和会館(西野6-3)。
内容 管理栄養士による講話「体と心にやさしい食生活について」および試食。
対象 西野、福井、平和、小別沢周辺にお住まいの方。
申込・費用 申し込み不要。無料。

詳細 西野連絡所TEL(663)0360、西野連合町内会衛生部長(佐藤宅)TEL(664)3939、昭和連合町内会衛生部長(桂下宅)TEL(666)5430

広告欄