

申し込み時の ①行事名(日時・曜日・コースなども) ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢、性別
 必要事項 ⑤電話番号 ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑦返信先(往復はがきの場合)

家庭医学講座

講演終了後、個人相談コーナーを設けます。
 テーマインフルエンザ予防・診断・治療。
 日時 9月27日(土)午後1時30分。
 会場 札幌市医師会館(中央区大通西19)。

【詳細】地域保健課(211)23

呼吸リハビリ教室

日時 10月6日(月)午後1時30分～4時。
 会場 市役所12階会議室。
 対象 呼吸機能に障がいのある方と家族100人。

申込 9月11日(木)から北海道難病連(512)32333へ電話。(先着)【詳細】地域保健課(211)23

難病医療相談会

内容講演会「脊髄小脳変性症について」と個別の相談。

日時 9月21日(日)午後1時30分。
 会場 北海道難病センター(中央区南4西10)。
 対象 脊髄小脳変性症の患者とその家族100人。

申込 9月11日(木)から北海道難病連(512)32333へ電話。(先着)【詳細】地域保健課(211)23

女性のフレッシュ健診

内容 骨粗しょう症検診と健康診断の同時受診。
 日時 9月16日以降の火曜午前8時45分～正午。
 会場 中央健康づくりセンター(中央区南3西11)。

対象・費用 18歳～39歳の女性1日30人。2千円。
 申込 9月11日(木)から電話。(先着)【詳細】中央健康づくりセンター(562)8700

骨粗しょう症検診

日時 9月16日(火)以降の受診者

を9月11日(木)～18日(木)の消印の往復はがきで受け付けます。
 日時 火曜午後1時～2時。
 会場 中央健康づくりセンター。
 対象 40歳以上の女性1日30人。費用千円。

申込 往復はがきに上欄必要事項を記入して送付。消印順に検診日を記載し返送。
 申込先【詳細】中央健康づくりセンター(〒060-0063中央区南3西11) (562)8700

運動指導教室

開講期間 10月～12月。いずれも週1回1時間で全11回。
 内容 左表の通り。
 費用 6千600円。

申込 はがきの上欄必要事項と生年月日、会場名、希望の曜日・時間を記入し、9月13日(土)午後5時(必着)までに中央健康づくりセンター(〒060-0063中央区南3西11)へ送付か直接。ただし西健康づくりセンター(〒063-0841西区八軒1西)

1 (618)8700) 実施分は西健康づくりセンターへ。
 (抽選) はがき1枚に1人1教室。
 【詳細】中央健康づくりセンター(562)8700



リラックスポラザ健康教室

内容 水中エアロビクス、バランスウォーキング等。
 日時 12月19日(金)までの火・木曜午前10時20分～11時50分、水・金曜午後1時20分～2時50分。
 費用 施設使用料大人800円、65歳以上600円。

【詳細】川下公園リラックスポラザ(白石区川下2651) (879)

5311 遺伝相談

専門医による面接相談です。
 日時 毎月第2火曜、第3水曜午後1時～4時。予約制。
 会場 保健所(中央区大通西19)。
 申込 保健管理課へ随時電話。
 【詳細】保健管理課(622)51

休日エイズ検査

日時 9月28日(日)午前10時～正午。
 会場 北保健センター(北区北25西6)。
 申込 事前にエイズ専用電話(756)8120で予約。
 【詳細】保健管理課(622)51

51 夜間結核検診

9月24日(水)～30日(火)の結核予防週間にちなんで、結核検診(X線検査)を行います。
 日時・会場 9月24日(水)、26日(金)午後4時～7時。薄野交番前(中央区南4西3)。

51 風しんの予防接種をお忘れなく

大人になって風しんに感染すると一般に重症になりやすく、妊娠初期にかかるると子供

■運動指導教室

①中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)

種目	曜日	開始時間	定員
たのしくフィットネス	火	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	火	午後1時	各50人
	水	午後2時10分	
ボディコンバット	火	午後7時	45人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	水	午前9時50分	45人
ダンベル&ストレッチ	水	午後1時	45人
腰痛体操(現在痛みのない方)	木	午前9時50分	40人
	木	午前11時	
ステップ・エクササイズ	木	午前11時	各45人
	土	午前11時	
ボディバンプ	木	午後7時	40人
らくらくステップ	金	午前9時50分	45人
段々筋術	金	午後1時	35人
ボクシングエクササイズ	金	午後7時	45人
健美操	土	午前9時50分	50人
ジャザサイズ	土	午後1時	45人

②東健康づくりセンター会場(東区北10東7)

種目	曜日	開始時間	定員
ダンベル&ストレッチ	火	午前10時30分	40人
ステップ・エクササイズ	水	午前10時30分	35人
シンプリージャザサイズ(いすを使ったリズム体操)	木	午前11時	30人
健美操	金	午前10時30分	40人

③西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)

種目	曜日	開始時間	定員
いきいき健康体操	火	午前9時50分	45人
たのしくフィットネス	火	午後1時	45人
ボクシングエクササイズ	火	午後7時	45人
健美操	水	午前9時50分	50人
シェイプアップ体操	水	午前11時	各45人
	水	午後7時	
ステップ・エクササイズ	金	午前11時	各45人
	金	午前11時	
らくらくステップ(おおむね55歳以上)	木	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	木	午後1時	50人
ヒップホップ	木	午後2時10分	45人
ボディバンプ	木	午後7時	40人
シルバー・エクササイズ(60歳以上)	金	午前9時50分	45人
ジャザサイズ	金	午後7時	45人
ほのほの気功	土	午前9時50分	45人
シェイプアップサーキット	土	午前11時	40人
十二式太極拳	土	午後1時	50人

※①②の申し込みは中央健康づくりセンターへ
 ③の申し込みは西健康づくりセンターへ