

中央保健センターからのお知らせ
(健)康guide
ガイド

申込・詳細 保健センター地域保健課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

【健康講演会「血管年齢若返りⅡ」

～あなたは、ドロドロ血？ベトベト血？
あなたの血管が今危ない～

血液は身体各細胞に酸素と栄養を運んでいます。血液の流れが悪い状態が続くと生活習慣病の引き金になります。心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を予防するために「血管年齢」という考え方が注目されています。

◆内容 講演「血管年齢若返りⅡ」(講師=甲谷哲郎^{こうたけしろう}医師～NTT東日本札幌病院循環器内科部長)。
また、今回は所定の場所に指先を入れるだけで、あなたの健康度が分かる血流チェックも実施します。

- ◆日時 12月2日(火)午後1時30分～3時(午後1時から受け付け・血流測定を行います)。
- ◆会場 保健センター(南3西11)
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆定員 80人。
- ◆費用 無料。
- ◆申込 11月17日(月)午前9時から電話でお申し込みください。先着順。

【楽しく♪健康ウォーキング】

生活習慣病を予防するにはウォーキングが効果的といわれています。健康のために歩いてみませんか。リズムに合わせた全身運動もします。コレステロール値・血糖値・体重などが気になる方には、特にお勧めです。

- ◆日時 11月21日(金)午前10時～11時30分。
- ◆会場 区民センター2階ホール(南2西10)。
- ◆対象 運動をする機会の少ない方。
- ◆定員 50人。
- ◆費用 無料。
- ◆持参する物 室内用運動靴・汗ふき用タオル・飲み物。
- ◆申込 11月11日(火)午前9時から電話でお申し込みください。先着順。



子育て 掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

【ママとパパの子育てなんでも相談室】

保健センターでは、「お子さんの成長発達について」や「お母さんの悩みごと」など、子育てに関するご相談を受けています。

- ◆日時 毎月第3金曜の午前9時～11時、第4木曜の午後1時～3時(祝日の場合は、休み)。
- ◆対象 区内在住で乳幼児を持つ親。
- ◆費用 無料。
- ◆申込 予約不要。

◆詳細 保健センター地域保健課
☎511-7221 FAX511-8499



【お父さんの育児教室】

ご夫婦で学ぶ子育て講座を開催します。お二人で参加してみませんか。

- ◆内容 ①講演「妊娠・出産・育児でのパパのサポート～安心して子どもを産み育てるために～」(講師=築島健^{つしまたけし}医師～札幌市精神保健福祉センター所長)。
- ②グループ体験学習「お父さんの妊婦体験～おなかの赤ちゃん重いかな～」、「赤ちゃんとのふれあい～お風呂とだっこ～」。
- ◆日時 12月13日(土)午後1時30分～3時45分。
- ◆会場 保健センター(南3西11)。
- ◆対象 初めてのお子さんを出産予定のご夫婦。
- ◆定員・費用 50組・無料。
- ◆申込 11月17日(月)午前9時から電話でお申し込みください。先着順。

◆申込・詳細 保健センター地域保健課
☎511-7221 FAX511-8499