

**北保健センター**  
北25西6番(75)11181

**エコクッキング講習会**

**内容** 環境と体に優しい食事の調理実習  
**日時** 11月26日(水)午前10時～午後1時  
**会場** 北区民センター(北25西6)料理室  
**対象** 区内にお住まいの方  
**定員** 20人  
**費用** 無料  
**申込・詳細** 11月11日(火)～19日(水)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係へ(電話可。先着順)。  
**プレママ簡単クッキング**  
**内容** 簡単にできるおかずの調理実習  
**日時** 11月27日(木)午前10時～午後1時  
**会場** 北区民センター(北25



●新米ママの育児相談と交流会の日時・会場

実施日	時間	会場
11月 13日(木)	午後1時30分～3時	北保健センター (北25西6)
21日(金)	午前10時～11時30分	新川中央児童会館 (新川3-3)
27日(木)	午後2時～3時30分	拓北・あいの里地区センター (あいの里1-6)

西6)料理室  
**対象** 初めてのお子さんを妊娠している方  
**定員** 30人  
**費用** 無料  
**申込・詳細** 11月11日(火)～20日(木)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係へ(電話のみ。先着順)。  
**新米ママの育児相談と交流会(左表)**  
 日ごろのお子さんの成長ぶ

**胃がん・大腸がん検診**  
 毎月第4金曜日に実施している胃がん・大腸がん検診を日曜日にも実施します。  
**日時** ①11月28日(金)受け付け午前8時45分～10時、②12月7日(日)受け付け午前9時～10時  
**会場** 北保健センター  
**対象** 市内にお住まいで、検診を受ける機会のない40歳以上の方  
**費用** 胃がん・大腸がん800円、



りや子育てにかかわる心配、悩み事などを近くに住むお母さんたちや保健師と話し合い、情報交換をします。  
**対象** 生後1～6カ月程度の初めてのお子さんとお母さん  
**申込** 母子健康手帳を持参の上、当日、直接会場へお越しください。  
**詳細** 地域保健課健康推進係



**両親教室**  
**内容** 沐浴実習、妊婦疑似体験、出生に伴う諸手続きなど  
**日時** 11月29日(土)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)  
**会場** 北保健センター  
**対象** 初めてお父さん・お母さんになる方  
**定員** 35組  
**受講料** 無料  
**申込・詳細** 11月11日(火)～26日(水)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係へ(電話のみ。先着順)。  
**胃がん・大腸がん検診**  
**日時** ①11月28日(金)受け付け午前8時45分～10時、②12月7日(日)受け付け午前9時～10時  
**会場** 北保健センター  
**対象** 市内にお住まいで、検診を受ける機会のない40歳以上の方  
**費用** 胃がん・大腸がん800円、

胃がんのみ500円、大腸がんのみ600円。検診料は当日に納めてください。  
 なお、老人保健法の医療を受けることができる方、市民税非課税世帯の方などは無料となりますので、証明できるものをお持ちください。  
**申込・詳細** ①は11月21日(金)、②は12月2日(火)までに地域保健課健康推進係へ(電話可・予約制)

**北区民健康づくり講演会「血管元氣ー寝たきり知らず」**  
**日時** 11月13日(木)午後1時30分～2時30分  
**会場** 北区民センター(北25西6)区民ホール  
**講師** 今医院 今眞人副院長  
**申込** 当日、直接会場へお越しください。  
**詳細** 地域保健課健康推進係

**ヘルスアップ教室**  
**内容** 体験「癒し」～リラクゼーションとストレッチング  
**日時** 11月28日(金)午後1時30分～3時30分  
**会場** 北区民センター(北25西6)区民ホール  
**対象** 区内にお住まいの40～70歳の方  
**定員** 40人  
**参加料** 無料  
**申込・詳細** 11月11日(火)～27日(木)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係へ(電話のみ。先着順)。当日は、動きやすい服装で、上靴を持参してください。  
**北区民健康づくり講演会「血管元氣ー寝たきり知らず」**  
**日時** 11月13日(木)午後1時30分～2時30分  
**会場** 北区民センター(北25西6)区民ホール  
**講師** 今医院 今眞人副院長  
**申込** 当日、直接会場へお越しください。  
**詳細** 地域保健課健康推進係

