

南保健センター

☎(581)5211

生活習慣病予防週間

▽市民健康教育講座

演題 「生活習慣病の予防について～寝たきりにならないために～」。

講師 医療法人社団 五輪橋

内科病院 院長 中川 基哉なかがわ もとぢや

日時 2月2日(月)午後1時30分～3時。

会場 南保健センター講堂。

当日直接会場へ。

費用 無料。

▽パネル展

生活習慣病の予防に関するパネル展を行います。

日時 2月2日(月)～6日(金)。

会場 南区役所、南区民センター、南保健センター。

【詳細】 地域保健課健康推進係

子どものための朝食とおやつのエコクッキング

一日の始まりに欠かせない朝食と手作りおやつを、エコロジーについて考えながらいっしょに作ってみませんか。

内容 講話と調理実習。

対象 南区にお住まいで小学

生のお子さんのお子さんのいる保護者。
日時 1月29日(木)午前10時～正午。

会場 南保健センター。

定員・費用 20人。無料。

申込方法 1月13日(火)～19日(月)に左記へ予約してください(電話可・先着順)。

【詳細】 地域保健課健康推進係

胃がん・大腸がん検診強化月間

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。

検診日 1月16日(金)、22日(木)、27日(火)、30日(金)、2月2日(月)。

受付時間 午前8時45分～10時。

会場 南保健センター。

費用 800円(胃がん検診のみ)

500円)。ただし、70歳以上の方、特定の障がいのある65歳～69歳の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方(それぞれ区役所の証明が必要)は、無料です。

申込方法 事前に左記へ予約してください(電話可)。

【詳細】 地域保健課健康推進係

南区民センター

☎(584)2100

講座のご案内

内容 表③の通り。

対象 15歳以上の方(中学生・高校生を除く)。

※定員に満たない場合は、いずれも引き続き、開講日の4日前まで受け付けます。

目指せ！サラサラ血液教室

生活習慣を振り返り、高脂血症・動脈硬化の予防や、明日からできる運動について学びませんか？

日時 1月23日(金)、29日(木)。午後1時30分～3時。

会場 南保健センター講堂(23日)、南区民センター大ホール(29日)。

定員・費用 30人。無料。

対象 年齢が40～65歳で、今年度「すこやか健診」、「地区健康相談」を受診し、①～③の条件のいずれかを満たしている方、またはその家族(2日とも参加できる方)。

※運動制限のある方はご遠慮ください。

- ① 総コレステロール値：240mg/dl以上
- ② HDLコレステロール値：40mg/dl以下
- ③ 中性脂肪値：150mg/dl以上

申込方法 1月13日(火)～22日(木)に電話で下記へ(先着順)。

申込・詳細 地域保健課健康推進係

表③ 南区民センター講座

| 講座名 | 講師 | 開講日 | 開講時間 | 定員 | 費用 | 申込方法 | 申込受付 |
|-------------------------|------------------------------|----------------------------|-------------------|------------------|--------------------------------|--|---------------------|
| 初心者の油絵教室 (全8回) | 自由美術協会会員 もりやま まこと 森山 誠 | 1月24日～ 3月13日の 土曜日 | 午後1時30分 ～3時30分 | 15人 | 受講料 3,900円 | 電話または直接(先着順)。 ※受講料は1月19日(月)までに区民センター窓口へ。 | 1月15日(木) 午前9時 |
| パソコン教室 (各コース 全6回) | パソコンスクール 派遣講師 | 1月26日～ 2月6日の 月・水・金曜日 | 午前10時 ～正午 | 各 20人 | 受講料 3,400円 教材費 1,000円 | 受講料などを添えて直接区民センターへ。 ※受付開始30分前から整理券を配布し、受付開始時点で定員を超えた場合は、抽選を行います。 ※エクセル初級コースは、マウス操作・文字入力ができる方が対象です。 | 1月21日(水) 午前10時 |
| | | | 午後1時30分 ～3時30分 | | | | 1月21日(水) 午後1時30分 |
| | | 1月27日～ 2月7日の 火・木・土曜日 | 午後1時30分 ～3時30分 | 1月21日(水) 午後3時 | | | |

