



## 健康

**申込** 2月11日(祝)から電話。先着  
**申込先・詳細** 市社会福祉協議会  
 地域ケア係 ☎(612) 61110

### 介護予防筋力トレーニング

簡単な検診の後、3カ月の筋力トレーニングで身体機能の回復を図ります。

**日時** ① 4月6日(火)～7月13日(火)の火・金曜。② 4月7日(水)～7月14日(水)の水・土曜。いずれも午前10時～11時30分と午後1時30分～3時の2コース。各全28回。

**会場** 中央健康づくりセンター(中央区南3西11)。  
**対象** 加齢による身体機能低下のため、日常生活上の基本的動作の一部が困難で、次の要件のいずれかに該当する65歳以上の方。① 要支援・要介護I・II。② 脳卒中などにより

身体上に軽度の障がいがある。  
 ③ 最大歩行速度が毎分80歩未満。各コース8人。  
**費用** 3千円。

**申込** 事前説明会は3月10日(水)午後2時。3月6日(土)までに電話で申し込み。説明会終了後、申し込みを受け付け。

#### 抽選

**申込先・詳細** 中央健康づくりセンター ☎(562) 8700

### 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** 乳がんについて。

**日時** 2月21日(土)午後1時30分～3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) 2306

### 思春期精神保健講演会

**テーマ** 子どものうつ病。

**日時** 3月2日(火)午後6時30分

～8時30分。  
**会場** 社会福祉総合センター(16階)。  
**定員** 300人。

**詳細** 精神保健福祉センター ☎(622) 25611

### 精神療養講座

**テーマ** 生活環境とうつ病と英国留学の体験から。

**日時** 2月21日(土)午後2時～4時。

**会場** 社会福祉総合センター(16階)。

**詳細** 障害福祉課 ☎(211) 2936

### うきうき運動体験アラカルト

**内容** 健美操、日舞操、フラダンス、ソフトエアロビクス、太極拳を1回ずつ体験。

**日時** 3月3日～31日の水曜午前10時～正午。全5回。

**会場** 中島体育センター(中央区中島公園内)。

**対象** 高校生以上20人。

**費用** 2千600円(65歳以上2千円)。施設利用料が毎回別途必要。  
**申込** 2月17日(火)～22日(日)に電話か直接。抽選  
**申込先・詳細** 中島体育センター ☎(530) 5906



## 福祉

### 未婚者の集い

体に障がいのある方々の結婚を目的とした出会いの場です。障がいの有無にかかわらず、障がいの者に理解の深い方もご参加ください。

**日時** 2月15日(日)午前11時30分。

**会場・費用** 全日空ホテル(中央区北3西1)。4千円。

**申込** 上欄必要事項を記入し、2月12日(木)(必着)までに、はがきかファクスで身体障害者福祉協会(〒063-0802 西区二十四軒2の6 身体障害者福祉

センター内)へ。電話も可。  
**詳細** 身体障害者福祉協会 ☎(641) 8853、FAX(641) 8966

### 在宅難病患者に酸素濃縮器などの電気料を助成

請求書類などを郵送しますので、2月27日(金)までに助成金の申請を行ってください。  
**対象** 酸素濃縮器や人工呼吸器を使用しており、北海道から電気料助成の認定を受けている方。

**助成金額** 1日の使用時間が12時間未満は月額千円、12時間以上は月額2千円。

**申請** 認定申請書と医師の証明のある助成請求書、預金通帳のコピーを区役所の地域保健課へ送付。区役所で直接手続きをする場合は申請書、預金通帳、印鑑を持参。

**詳細** 区役所(16階、ただし東区は☎(711) 3211、南区は☎(581) 5211)の地域保健課

## 広告欄

暮らし

保険・年金

健康

福祉