

保健センター運動教室

内 容	日 時
脂肪燃焼教室「1・2・スリム」 より効果的に運動したい方向き。 リズムウォーキング、ボクササイズ、ストレッチ体操。	5月11日(火) 午後2時～3時30分 受付:午後1時30分から
健康貯筋教室 「のび～るストレッチ」 運動に自信のない方、運動初心者 向き。ストレッチ体操、リズム体 操、筋力運動。	4月27日(火) 午後2時～3時30分 受付:午後1時30分から

◆会場 区役所3階健康増進フロア。
◆対象 区内にお住まいの方。
◆費用 無料。
◆持ち物 室内用運動靴、運動しやすい服装(更衣室あり)、汗ふき用タオル、水分補給用の飲料水、健康手帳。
◆申込方法 当日、直接会場にお越しください。

詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)

保健センターからの お知らせ

がん検診(胃・大腸)

毎月第2水曜に「胃・大腸がん検診」を行っています。
検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。
◆日時 5月12日(水)午前8時45分～10時受け付け。
◆会場 区役所2階保健センター。
◆対象 40歳以上の方。

◆費用 ①胃・大腸がん検診セット800円、②胃がん検診のみ500円、③大腸がん検診のみ600円。
なお、70歳以上の方(健康保険証など年齢が証明できるもの)、老人保健法医療受給者(医療受給者証)、生活保護世帯(生活保護受給証明書)、市民税非課税世帯(課税証明書)の方は()内の証明書を持参すると無料になります。

◆申込先・詳細 地域保健課健康推進係
☎(889)2400(内線525)

ポリオ(小児マヒ)

ワクチン服用のお知らせ

ポリオは、ウイルスによる感染症で、ワクチンを服用することで予防できます。札幌市では5月と10月に行います。詳しくは、本誌28ページをお読みになり、ほかの予防接種の間隔などに注意して服用してください。

◆日時 左表の通り。お子さんの体調などにより、指定日以外の日に来ていただいてもかまいません。
◆会場 区役所2階保健センター。

対象地区	指定日時
北野・有明	5月7日(金) 午後1時15分～2時45分
平岡・平岡公園東	5月14日(金) 午前9時15分～10時45分
清田・里塚・里塚緑ヶ丘	5月18日(火) 午後1時15分～2時45分
真栄・美しが丘	5月26日(水) 午後1時15分～2時45分
指定日に服用できなかった方	5月31日(月) 午前9時15分～10時45分

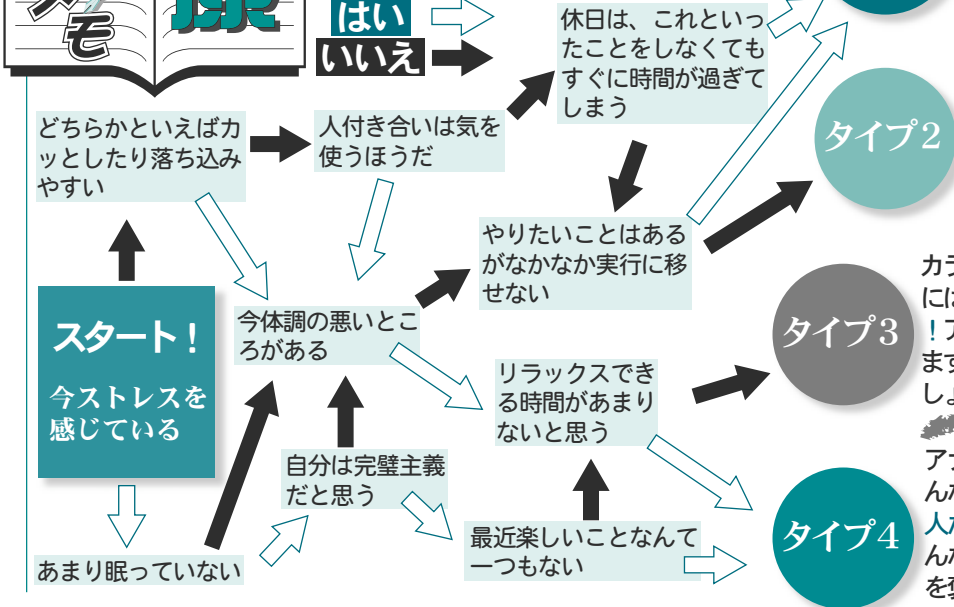
詳細 地域保健課保健予防係 ☎(889)2400(内線513)

犬のふんは飼い主が責任をもって持ち帰りましょう



これであなたも休養上手

タイプ別休養法 — あなたに合った休養方法を診断してみませんか？



行動するまでに時間のかかるアナタ。「今日はコレをしよう」という目標を作って休日を楽しみましょう。まずは興味のあることにチャレンジ!

悩みを抱えやすいアナタには、気持ちがスカットする活動的な休養がオススメ。ウォーキングやストレッチで気持ちいい汗を流しましょう!

カラダも心も疲れ気味のアナタ。たまには時を忘れてぐっすり眠りましょう! アルコールは深い眠りの妨げになります。入浴や軽い運動で眠りを誘いましょう。

アナタの心は疲れているようです。そんなときは無理に人とかかわらず、一人だけの時間を大切にしましょう。こんなときは、今まで頑張ってきた自分を褒めてあげましょう。