

春の行楽シーズンを迎えます。スピートダウンを励行し、シートベルトとチャイルドシート^①の装着に気を付け、安全運転を心掛けましょう

楽しく健康ウォーキング

生活習慣病の予防にはウォーキングが効果的。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薦めです。

▽日時 5月25日(火)午後1時30分～3時。

▽会場 区民センター2階ホール(南2西10)。

▽対象 40歳以上で、運動をする機会の少ない方。

▽定員・費用 50人・無料。

▽持ち物 室内用運動靴、汗ふき用のタオル、水分補給のための飲み物。

万歩計をお持ちの方はご持参ください。

▽申込 5月11日(火)午前9時から電話でお申し込みください(ファクス不可)。先着順。
 (申込詳細) 保健センター地域保健課 ☎(511)7221

チャレンジたばこセミナー

ニコチン依存度検査や呼気中一酸化炭素濃度測定、タイプ別診断などで、個人の状態に応じて、禁煙までをポイントごとにアドバイスします。

▽期間 5月下旬からの3カ月間。

▽対象 1カ月以内に禁煙する意志があり、期間中の日中に数回、保健センターに来所

できる方。

▽定員・費用 15人・無料。

▽申込 5月20日(木)までに電話で。多数時抽選(結果はお知らせします)。

(申込詳細) 保健センター地域保健課 ☎(511)7221

中央区民囲碁大会

▽内容 初級・中級・上級のクラスごとのハンディ戦。

▽日時 6月19日(土)午前9時30分開会。

▽会場 区民センター1階娯楽室(南2西10)。

▽対象 区内にお住まいか、囲碁開放を利用しての方。

▽定員 各クラス24人。

▽参加料 無料(昼食は各自でご持参ください)。

▽賞 各クラス3位まで賞状・賞品、全員に参加賞を贈呈。
 6月11日(金)午前9時から区民センター1階ギヤラリーで整理券を配布。定員を超えた場合は、9時30分より抽選。
 (申込詳細) 中央区民センター運営委員会事務局 ☎(271)1100

地区センター講座

▽日程 表1の通り。

▽会場 旭山公園通地区センター(南9西18)。

▽対象 区内在住か在勤・15歳以上(中学・高校生を除く)。
 表1の受付日時に地

区センターで(電話不可)。

受付開始時点で定員を超えた場合は抽選(30分前から整理券配布)。

定員に満たない場合は先着順。申込時に受講料をお支払いください。納入した受講料は原則としてお返しできません。材料費は開講初日(和紙ちぎり絵入門講座)か申込時(アクセサリー・ビーズ入門)に納入してください。

▽持ち物 はさみ、筆記用具ほか。
 (申込詳細) 旭山公園通地区センター ☎(520)1700

地区健康相談

年間の実施日程などは保健センターへお問い合わせください。各月の実施日程などはその都度お知らせします。

▽内容 血圧測定、尿検査、血液検査(40歳以上の方)。脂質検査、肝機能検査、腎機能検査、貧血検査、血糖検査など、心電図検査(40歳以上で医師が必要と認めた方)、保健相談、栄養相談、結核検査(15歳以上の方)、C型肝炎ウイルス検査等(希望者)。

満40・45・50・55・60・65・70歳の方や、平成14・15年度に地区健康相談またはすこやか健診を受けた時点で、肝炎ウイルス検査の対象となっていたが、何らかの事情により受診しなかった方など)。
 表2の通り。

▽対象 普段、健康診断を受ける機会のない方。

▽費用 無料。ただし、心電図検査80円、C・B型肝炎検査400円、C型肝炎検査350円、B型肝炎検査100円。70歳以上、特定の障がいのある65歳～69歳、生活保護世帯、市民税非課税世帯に属する方は免除します(各証明書が必要)。

▽申込 当日、なるべく空腹の状態でご持参ください。健康手帳をお持ちの方はご持参ください。C型肝炎検査等の希望者は、「氏名・住所・生年月日」が確認できるもの(健康保険証や運転免許証など)を必ずお持ちください。

▽開放校 表3の通り。
 (詳細) お近くの開放校か教育委員会生涯学習推進課 ☎(211)3872

表1 地区センター講座

講座	日時	定員	受講料		受付日時
			材料費		
和紙ちぎり絵入門講座(全6回)	5月26日(水)～6月30日(水) 毎週水曜日 各回午後2時～4時	15人	3,400円		5月14日(金) 午前10時
			1,800円		
アクセサリー・ビーズ入門(全3回)	6月10日(木)～24日(木) 毎週木曜日 各回午後2時～4時	15人	1,800円		5月20日(木) 午後1時30分
			1,500円		

表2 地区健康相談

月日	受付時間	会場(所在地)
5月7日(金)	午前9時30分～11時	幌西会館(南11西14)
	午後1時30分～2時15分	Let's(レッツ)中央(南4東4)
	午後2時45分～3時30分	東北会館(北2東2)
6月30日(水)	午前9時30分～11時	山鼻福祉センター(南24西13)
	午後1時30分～3時	幌西会館(南11西14)

表3 学校図書館地域開放校

学校名	所在地	開放曜日	開放時間
桑園小	北8西17	月・水・金	午後1時～4時
大倉山小	宮の森3-13	月・木・金	
日新小	北8西25	火・木・金	午後1時～4時(4～10月) 午後1時～3時30分(11～3月)
		土	午前10時～午後1時(偶数月1回)

学校図書館の地域開放

学校の図書館を地域に開放しています。幼児向けの絵本など幅広い所蔵書をそろえており、どなたでも借りられます。また、月1回程度図書館の日常業務などをお手伝いしていただける「ボランティア」も募集しています。お子さんがいない方もできます。