

運動教室を開催します

内 容	日 時	受付時間	午後 1 時 30 分から。
脂肪燃焼教室「 ^{ワン ツー} 1・2・スリム」 運動の強さ・・・運動経験者向き リズムウオーキング、ボクササイズの動きを取り入れたエクササイズ、ストレッチなど。	5/11(火) 午後 2 時	会 場 区役所 3 階健康増進フロア。	区内にお住まいの40歳以上の方。
	6/1(火) ~		
	7/6(火) 3時30分		
	8/3(火)		
体ほかほか心ゆるゆる「バランス気功」 運動の強さ・・・運動初心者向き 気功、整体法、呼吸法など。	5/18(火) 午後 2 時	持 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、水分補給用飲料水、健康手帳（お持ちの方のみ）。	
	6/15(火) ~		
	7/20(火) 4時		
健康貯筋教室「 ^{ちよきん} のび～るストレッチ」 運動の強さ・・・運動初心者向き リズムウオーキング、ダンベル体操、ストレッチなど。	5/25(火) 午後 2 時	申込方法 事前の予約は不要です。直接会場にお越しください。 3教室のうち、ご自分にあった教室を月2回まで選んでご参加ください。	
	6/22(火) ~		
	7/27(火) 3時30分		

詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線525)

食生活改善推進員養成講座

健康的な食生活を学びながら、地域で食を通じた健康づくりを広めるボランティア活動を行う推進員を養成する講座です。

一緒に楽しく活動してみませんか。



日 時	会 場	内 容
6/1(火)午後	清田保健センター	開講式、公衆衛生
6/9(水)午前	清田保健センター	私たちの保健センター、健康づくり、在宅ケア
6/15(火)午後	清田保健センター	栄養の知識 1
6/24(木)午後	豊平区民センター	健康づくりと運動(実技)
6/28(月)午前	保健所	調理の知識
6/28(月)午後	保健所	病人の食事
6/30(水)午前	清田保健センター	献立のたて方と調理実習
7/6(火)午後	清田保健センター	生活衛生
7/9(金)午前	清田保健センター	病気の知識、歯の健康
7/12(月)午後	清田保健センター	栄養の知識 2
7/20(火)午後	清田保健センター	ボランティアとは、グループワーク
7/23(金)午前	清田保健センター	地区組織活動のすすめ、閉講式
午前：9時～正午、午後：1時～4時 ※日時・内容は変更になる場合もあります。		
対 象	区内にお住まいで、全講座受講できる方。 (同講座は、他区でも開かれています。清田区で受講できない回は、他区と同じ講座に振り替えて受講することも可能です。)	
定 員	20人。	
費 用	テキスト代として1,680円。	
申込方法	5月18日(火)まで(土・日曜は除く)に電話または窓口でお申し込みください(申し込み多数の場合は抽選)。	
申込先・詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線526)		

地区健康相談を行います

普段健康診断を受ける機会の少ない15歳以上の方を対象に健康相談を行います。予約は不要です。直接会場にお越しください。

実施日	受付時間	会 場
5/19(水)	午前 9 時 30 分～11 時	桂台町内会館 (里塚 3 条 2 丁目)
	午後 1 時 30 分～3 時	北野連合会館 (北野 4 条 2 丁目)
5/25(火)	午前 9 時 30 分～11 時	真栄地区会館 (真栄 2 条 2 丁目)
	午後 1 時 30 分～3 時	清田区民センター (清田 1 条 2 丁目)
6/5(土)	午前 9 時～11 時	ライブヒルズ町内会館 (平岡公園東 3 丁目)
6/7(月)	午前 9 時～11 時	羊ヶ丘通町内会館 (美しが丘 3 条 5 丁目)
	午後 1 時 30 分～3 時	春風台会館 (平岡 4 条 3 丁目)

健 診 内 容	料 金 ※ 1	対 象 者
血圧測定・尿検査・胸部 X 線間接撮影	無料	15歳以上の方。
血液検査(脂質・肝機能・腎機能など)	無料	40歳以上の方。
心電図検査	800円	医師が必要と認めた方。
C型・B型肝炎検査	400円	要件に当てはまる方は希望により受診できます。 (※2)
C型肝炎検査のみ	350円	
B型肝炎検査のみ	100円	

※1 次の方は()内の証明書を持参すると無料になります。

- 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)

※2 肝炎検査を受診するための要件は次の通りです。

- 検査当日の満年齢が40・45・50・55・60・65・70歳の方。
(受診の際は住所・年齢を証明できるものをお持ちください。)
- 過去に肝機能異常を指摘されたことがある方。
- 広範な外科的処置を受けたことのある方、または、妊娠・分娩時に多量の出血をしたことがある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方。

詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522)