

西保健センターから

▽高脂血症予防教室

コレステロール値を下げ、高脂血症を予防する生活や食事について、体験しながら楽しく学べる教室です。

日時・内容①5月18日(火)

「ドロドロ血液からサラサラ血液になろう」。

②5月25日(火)「身体を動かしてみよう」。

③6月22日(火)「いきいきした毎日を送るために」。

3回1コース。いずれも午後1時30分～3時30分。

会場 ①③西保健センター講堂 ②西区民センターホール

(共に琴似2-17)。

対象 過去に受けた健康診断で総コレステロール値が220mg/dlの方。40歳～69歳の方。心疾患の無い方。

定員・費用 40人。無料。持ち物 健康手帳、血液検査結果(お持ちの方)。

申込 5月11日(火)～14日(金)の午前8時45分～午後5時15分に電話で。先着順。

▽ストップ・スモークキング!

あなたのチャレンジをお手伝い!

無理なく行える禁煙の方法を3カ月間、個別にアドバイザーがサポートします。

スケジュール ①初回11保健センターでの相談(30分程

度)。

②チャレンジ期間11電話などによる相談(随時)。

会場 西保健センター(琴似2-17)。

対象 1カ月以内に禁煙チャレンジ開始を希望する方で、3カ月間に2回程度、西保健センターに来所できる方。

定員・費用 10人。無料。

申込 5月17日(月)～21日(金)の午前9時～午後5時に電話で。多数時抽選。

▽食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座

食生活を通して、健康づくりの輪を地域に広める食生活改善推進員を養成する講座です。

日時 左表①の通り。全11回。

会場 西保健センターほか。

対象 西区にお住まいの方で、全講座終了後に西区食生活改善推進員協議会に入会してボランティア活動ができる方。

定員・費用 25人。テキスト代として千680円。

申込 5月11日(火)～14日(金)に電話で。先着順。

▽地区健康相談

実施内容・対象 血圧測定・血液検査(すこやか健診受診者を除く40歳以上の方)・C型肝炎ウイルス等検査(40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳で希望する方)・心電図(医師が必要と認めた場合)・胸部X線間接撮影(15歳以上の方)。

日程 左表②の通り。

費用 心電図は800円、C型肝炎

チンの接種(服用)を行います。

左表④の日程でポリオワクチン服用について

左表④の日程でポリオワクチンの接種(服用)を行います。

対象 八軒地区にお住まいの母親。各20人。

申込 開催日の1週間前から会場の児童会館へ電話で。先着順。

▽ポリオ(小児マヒ)ワクチン服用について

左表④の日程でポリオワクチンの接種(服用)を行います。

対象 西区にお住まいの小学4年生以上の方。

定員・費用 200人。700円。クラブ、ボール、昼食は各自持参。

申込 5月29日(土)。鉄興公園コースで午後1時～2時に受け付け。電話申し込み不可。応募者多数の場合は、午後2時から抽選。

詳細 西区地域振興課地域活動係TEL(641)2400内線237

①食生活改善推進員養成講座開催日時

月	日	時間
6月	1日(火)・3日(木)・10日(木)・14日(月)・16日(水)	午後1時15分～4時15分
	7日(月)・21日(月)・24日(木)・30日(水)	午前9時15分～午後0時15分
	28日(月)	午前9時15分～午後4時15分
7月	6日(火)	午後1時15分～4時15分

②地区健康相談日程

月	日	受付時間	会場
5月	11日(火)	午前9時30分～11時	福井清流会館(福井9)
	17日(月)	午前9時～11時	西町会館(西町南9)
		午後1時30分～3時	西野中央会館(西野3-8)
	28日(金)	午前9時30分～11時	発寒福祉会館(発寒5-3)
午後1時30分～3時		平和第一会館(平和1-6)	

③八軒ママの子育てミーティング日程

日	時	テーマ	会場・費用
5月20日(木)	午前10時～11時30分	子どものしつけ	八軒児童会館(八軒7東1) TEL631-7061 200円
6月16日(水)	午前10時～11時30分	2歳ごろの子ども	八軒北児童会館(八軒8西6) TEL644-3643 無料

④ポリオワクチン日程

月	日	受付時間	会場
5月11日(火)	午後1時30分～3時	西保健センター	
5月14日(金)	午前9時15分～10時45分	西野地区センター(西野4-2)	
5月19日(水)	午後1時30分～2時30分	西保健センター	
5月25日(火)	午後1時30分～3時	西保健センター	
5月28日(金)	午前9時15分～10時45分	西保健センター	

※会場は駐車場が狭いため、公共交通機関をご利用ください。

対象となる方は、体調の良いときに早めに受けてください。

申込 直接会場へ。

申込先・詳細 西保健センター(琴似2-17)TEL(621)4241



第15回西区民パークゴルフ大会

日時・会場 6月20日(日)。(受付)午前8時～8時30分。

(競技)午前9時～午後3時。鉄興公園コース(発寒13-11)。

駐車場はありません。

交通機関 ジェイ・アール北海道バス西40、中央バス西45・西48・西66で琴似工業高校前下車。

対象 西区にお住まいの小学4年生以上の方。

定員・費用 200人。700円。クラブ、ボール、昼食は各自持参。

申込 5月29日(土)。鉄興公園コースで午後1時～2時に受け付け。電話申し込み不可。応募者多数の場合は、午後2時から抽選。

詳細 西区地域振興課地域活動係TEL(641)2400内線237

西区 7 2004-6-広報さつぽろ