

自動車運転中の携帯電話使用は、交通事故の誘因を招きます。携帯電話は必ず車を停止してから使用しましょう

地区センター講座

▽日程 左表の通り。

▽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)。

▽申込 ①6月16日(水)、②6月23日(水)の各午前10時から、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。なお、納入した受講料は原則としてお返しできません。

教材費は①は開講初日、②は申込時に受講料と併せて納入ください。

▽持ち物 ①複音ハーモニカC調(無料レンタル可)、②エプロン、ふきん。

申込詳細 旭山公園通地区センター

(520)1700

講座名

受講日

時間

定員

費用

①ハーモニカ入門

7月2日、9日、16日、23日、30日、8月6日の金曜日(計6回)

午後1時30分～3時30分

20人

受講料 3,400円
教材費 1,200円

②夏にぴったり!!
アイデア料理

7月7日、14日、21日、28日の水曜日(計4回)

午前10時～午後0時30分

15人

受講料 2,900円
教材費 2,000円

中央保健センターからのお知らせ
(健康)guide
ガイド

申込・詳細 保健センター地域保健課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

【楽しく健康ウォーキング】

～燃やせ体脂肪編～

◆内容 生活習慣病を予防するにはウォーキングが効果的といわれています。健康のために歩いてみませんか。体脂肪を燃やす効果的な運動を体験してください。

◆日時 6月22日(火)午後1時30分～3時。受け付けは午後1時10分から。

◆会場 区民センター2階ホール(南2西10)。

◆対象 運動で体脂肪を燃やしたい40～69歳の区民。

◆定員・費用 50人・無料。

◆持参する物 室内用運動靴・タオル・飲み物。

なお、健康手帳・万歩計をお持ちの方はご持参ください。

◆申込 6月11日(金)から電話でお申し込みください(ファクス不可)。先着順。

【食生活改善推進員養成講座】

◆内容 食生活を通して、地域で健康づくりの輪を広げる食生活改善推進員になりませんか。

栄養の知識や病気の知識、生活衛生、健康づくりのための運動方法を学ぶほか、調理実習などを行います。

◆日時 6月14日(月)～7月23日(金)の間で全12回。午前9時15分～午後0時15分(カリキュラムによっては午後実施する場合があります)。

◆会場 保健センター(南3西11)など。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員・費用 25人・無料(テキスト代は千680円)。

◆申込 6月11日(金)までに電話で。先着順。

【機能訓練の参加者募集】

◆内容 身体に障がいのある方の健康づくりのために、通所で運動や創作活動を行います。

◆日時 週2回で各回2時間。

◆会場 中央老人福祉センター(大通西19社会福祉総合センター内)、南静会西円山敬樹園(円山西町4)。

◆定員・費用 若干名・無料。定員に達した場合、待機していただくことがあります。

◆対象 市内にお住まいの40歳以上の方で、病気やけがのため身体に障がいがある方や、日ごろ運動する機会が少ない方(介護保険の通所サービスを利用している方や、通院リハビリを受けている方は、ご利用できません)。

◆申込 保健センター窓口で申し込みください(随時受け付け)。

【地区健康相談のご案内】

◆内容・対象・費用 下表の通り。

検査内容	料金(※1)	対象者	結果
健康相談		健康相談を希望する方	当日会場でお知らせします
血液検査	無料	40歳以上の方	
相検査	400円	要件に当てはまる方は希望により受診できます(※2)	3～4週間後、すべての方に封書でお知らせします
談	350円		
	100円		
心電図検査	800円	医師が必要と認めた方	
結核検査	無料	健康診断を受ける機会のない15歳以上の方(妊娠中の方は受診できません)	精密検査が必要な方のみ、2週間以内にお知らせします(異常のない方には特にお知らせしません)

※1 次の方は検査料金が免除されます

- 70歳以上の方(年齢が確認できるものが必要)
- 特定の障がいのある65～69歳の方(老人保健医療受給者証が必要)
- 市民税非課税世帯に属する方(市道民税課税証明書が必要)
- 生活保護世帯に属する方(生活保護受給証明書が必要)

※2 肝炎ウイルス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
- 過去に肝機能異常を指摘された方
- 広範な外科的処置を受けたことがある方、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。

◆日時・会場 下表の通り。

月日	受付時間	会場(所在地)
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)
7月7日(水)	午前9時～11時	大通公園まちづくりセンター(北1西9)
	午後1時30分～3時	円山西町町内会館(円山西町3)

◆申込 当日、なるべく空腹の状態でご直接会場へ。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。C型肝炎検査等希望の方は「氏名・住所・年齢」が確認できるもの(健康保険証など)が必要です。