

北保健センター

◆ヘルスアップ教室

内容 「ソイヤさあウォーキング」
 ～もう1000歩！～
 日時 6月25日(金)午前10時～
 正午

会場 北区民センターホール
 対象 区内にお住まいの40歳以上で運動に支障のない方
 定員 30人
 受講料 無料

申込・詳細 6月11日(金)～24日(木)午前9時～午後5時に地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話可。先着順)。
 なお、当日は動きやすい服装で、上靴をお持ちください。
 ※ヘルスアップ教室は11月まで、毎月開催します。

●地区健康相談の日時・会場

日	時	会場
6月	11日(金) 午前9時～11時	プラザ新琴似(新琴似7-4)
	11日(金) 午後1時30分～3時	たいへいみなみ幼稚園(太平4-3)
	19日(土) 午前9時30分～11時	新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)
	21日(月) 午前9時30分～11時	麻生総合センター(北39西5)
	21日(月) 午後1時30分～3時	新琴似北会館(新琴似11-5)
	29日(火) 午前9時30分～11時	篠路会館(篠路4-7)
	29日(火) 午後1時30分～3時	烈々布会館(百合が原11)
7月	9日(金) 午前9時～11時	新川地区会館(新川1-4)
	9日(金) 午後1時30分～3時	新川公園会館(新川西3-6)

◆地区健康相談(左表)
 内容 胸部エックス線撮影、尿検査、血圧測定のほか、40歳以上の方には血液検査(コレステロール・肝機能・血糖値など)。医師が必要と認められた場合は、心電図検査(800円)を行う場合があります。また、40～70歳の5年刻みの年齢の方には、希望によりB・C型肝炎ウイルス検査(100円から)も受けられます。
 なお、老人保健法の医療を受けることができる方や市民税非課税世帯の方などは無料となります。当日、証明できるものをお持ちください。
 対象 市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のない15歳以上の方

●新米ママの育児相談と交流会の日時・会場

日	時	会場
6月	25日(金) 午後1時30分～3時	新琴似三和福祉会館(新琴似7-14)
	28日(月) 午前10時～11時30分	麻生地区会館(北39西5)
	30日(水) 午前10時～11時30分	屯田児童会館(屯田5-6)
7月	5日(月) 午前10時～11時30分	エルムの森児童会館(北27西12)
	8日(木) 午後2時～3時30分	拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)

費用 無料
 申込 当日、直接会場へお越しください。
 詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター
 ◆新米ママの育児相談と交流会(左表)
 日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などを近くに住むお母さんたちや保健師と話し合い、情報交換をします。
 対象 生後1～6カ月程度の初めてのお子さんとお母さん
 費用 無料
 申込 当日、直接会場へお越しください(母子健康手帳をお持ちください)。
 詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター

※各施設の所在地・電話番号は「きた6ページ」をご覧ください。

◆今月のメニュー◆

札幌サンプラザレストラン(北24西5)のランチに登場する「北保健センターおすすめランチ」。6月21日(月)～27日(日)は「カルシウムたっぷりランチ」です。

詳細 地域保健課健康推進係☎北保健センター

◆「北区ウォーキングマップ」配布中◆



北区の歴史と文化をたどる景観豊かな5コースを掲載した「北区ウォーキングマップ」を配布しています。さわやかな季節、楽しいウォーキングの友として、ぜひこのマップをご利用ください。

配布場所 総務企画課広聴係、北保健センター、区内各まちづくりセンター

詳細 地域保健課地域健康づくり担当係☎北保健センター

広告欄