東保健センターから
☎(711)3211

■胃がん・大腸がん検診

日程 8月12日(木)、9月9日(木)。
対象 40歳以上の方。
費用 800円（70歳以上の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料となります。各種証明書をお持ちください）。
その他 大腸がん検診希望の方は、検査日の前週までに東保健センターへ検便セットを取りに来ていただきます。
申込 電話予約制。地域保健課健康推進係へ。

■地区健康相談

左表1をご覧ください。

■プレママクッキング参加者募集

初めて出産する妊婦さんの講座です。調理実習を通じて、妊娠・授乳期の食事を勉強してみませんか。
日時 8月24日(火)午前10時～午後1時。
会場 東区民センター2階「実習室」。
定員・費用 30人。無料。
申込 8月12日(木)から電話で地域保健課健康推進係へ（先着順）。

■「思春期教室」受講者募集

小・中学生の子どもを持つ父母の方、みんなで学びませんか。
日時 8月26日(木)午前10時～11時30分。
内容 「思春期の心と体」～男の子と女の子って何がどう違うの？
講師 小橋元氏（北海道大学講師）。
対象 小・中学生の子どもを持つ親。
会場 東保健センター2階「講堂」。
定員・費用 70人。無料。
申込 8月11日(水)～23日(月)に電話で地域保健課健康推進係へ（先着順）。

栄地区センターから
☎(704)6005

■講座受講生募集

下表2をご覧ください。

苗穂・本町地区センターから
☎(784)7833

■講座受講生募集

左表3をご覧ください。

■健康セミナー参加者募集

日時 9月7日(火)午後1時30分～4時（午後1時受付開始）。
内容 基礎体力測定、健康講話ほか。
定員・費用 50人。無料。
会場 体育室。
その他 運動靴、タオル、バスタオル、飲み物を持参。
申込 8月17日(火)午前10時から電話で受け付け（先着順）。

表1　地区健康相談（無料）

月	日	曜	会場	所在地	受付時間
8	17	火	札苗北会館	東苗穂13-3	午前9時30分～11時
	23	月	栄新和町内会館	北48東10	午前9時30分～11時
	24	火	札苗北会館	東苗穂13-3	午前9時30分～11時
	31	火	北東会館	北14東8	午前9時30分～11時
			中沼会館	中沼町27	午後1時30分～3時
9	3	金	苗穂・本町地区センター	本町2-7	午前9時～11時
			鉄東会館	北9東5	午後1時30分～3時
	6	月	ふしこ地区センター	伏古11-3	午前9時～11時
			栄北会館	北49東2	午後1時30分～3時
	10	金	丘珠たから児童会館	北35東23	午前9時30分～11時
			元町会館	北20東20	午後1時30分～3時

内容　【健康相談】血圧測定、尿検査（健康相談を希望する方）、血液検査（40歳以上の方。GOT、GPT、総コレステロール、尿酸等を検査）、心電図検査（40歳以上で、当日医師が必要と認めた方。有料800円）。
【結核検診】X線検査（15歳以上の方）。
【肝炎ウイルス検診】C型・B型肝炎ウイルス検査（有料400円。①40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方。②過去に肝機能異常を指摘された方。③広範な外科手術を受けたことのある方や妊娠・出産時に多量出血したことのある方で、定期的に肝機能検査を受けていない方）。
対象　普段健康診断を受ける機会のない方。
その他　健康手帳をお持ちの方は忘れずにご持参ください。

表2　栄地区センター講座　☎704－6005

講座名	受講日	曜日	回数	時間	定員	受講料	教材費
①パッチワークで手作りの楽しみを	9/7～10/26	火	8	午前10時～正午	16	3,900	1回400
②リフレッシュ体操で健康づくり	9/8、15	水	2	午前10時～正午	30	1,200	－

対象　東区在住か勤務先のある15歳以上の方（中高生は除く）。
申込　8月24日(火)午前9時30分から10時まで、窓口で整理券を配布。午前10時の時点で定員を超えた場合、即時抽選（定員に満たない場合、以降先着順）。
費用　受講料は申し込み時に、教材費は受講時に納入。なお、一度納入された費用の払い戻しはできません。
持ち物　①はさみ、縫い糸、縫い針、まち針。②上靴。
その他　応募者が少ない場合は開講を中止します。また、都合により受講日を変更することがあります。

表3　苗穂・本町地区センター講座　☎784－7833

講座名	受講日	曜日	回数	時間	定員	受講料
演歌体操	9／27、10／4・18、11／1・8・15	月	6	午後1時30分～3時30分	30	3,400

対象　東区在住か勤務先のある15歳以上の方（中高生を除く）。
申込　9月6日(月)午前9時30分から10時まで、窓口で整理券を配布。午前10時の時点で定員を超えた場合、即時抽選（定員に満たない場合、以降先着順）。
費用　受講料は、申し込み時に納入。なお、一度納入された費用の払い戻しはできません。
その他　応募者が少ない場合は開講を中止します。また、都合により受講日を変更することがあります。