

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「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。	9/7(火)、10/5(火) 11/2(火)午後2時～3時30分。	会 場 区役所3階健康増進フロア。	
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。	8/17(火)、9/21(火) 10/19(火)午後2時～4時。	対 象 区内にお住まいの40歳以上の方。	
健康貯筋教室「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。	8/24(火)、9/28(火) 10/26(火)午後2時～4時。	費 用 無料。	
詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522)		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)。	
		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。	

保健センターからの
お知らせ

料理教室に参加しませんか

	野菜料理教室	和食料理教室
	8月は野菜摂取強化月間です。 1日350g以上の野菜摂取を目標に、野菜の日(8月31日)に、手軽に野菜料理を作ってみませんか。	お子さんにおいしい和食料理を作ってみようと思ってる保護者の方、地域の先輩お母さんと一緒に和食料理を作ってみませんか。
内容	料理実習(新鮮な野菜を使って、野菜中心の料理を作ります)。	料理実習(秋の食事～さんまのかば焼き、サツマイモご飯、かぼちゃ団子ほか)。
日時	8月31日(火)午前10時～午後0時30分(午前9時45分受け付け)。	9月8日(水)午前10時～午後0時30分(午前9時45分受け付け)。
会 場	区役所2階保健センター栄養実習室。	区役所2階保健センター栄養実習室。
対 象	区内にお住まいの方。	区内にお住まいの幼児の保護者(託児については要相談)。
持 物	エプロン・三角巾。	エプロン・三角巾。
費 用	無料。	無料。
申 込 方 法	8月16日(月)～20日(金)に電話でお申し込みください。申し込み多数の場合は抽選になります。	8月24日(火)～27日(金)に電話でお申し込みください。申し込み多数の場合は抽選になります。
申込先・詳細	地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線526)	

◆持ち物 昼食、飲み物、敷物、バス代(往復840円程度)。

◆集合・解散場所 ふれあいの森センター前広場

◆コース(約7キロ)。

◆コース ふれあいの森散策

◆日時 9月14日(火)午前10時15分～午後1時(午前10時受け付け開始)。

◆日時 9月14日(火)午前10時15分～午後1時(午前10時受け付け開始)。

◆日時 9月14日(火)午前10時15分～午後1時(午前10時受け付け開始)。

清田区歩こう会



今年3回目の「清田区歩こう会」は、白旗山を歩きます。初秋の風が心地よく感じられるこの季節、森林浴をしながら小さな秋を見つけ歩いてみませんか？

◆申込方法 当日、直接集合場所にお越しください。

◆その他 雨天の場合は中止します。バスを利用される方は左記のバスをご利用ください。※なお、集合場所やバス停の場所が分からない方は、午前9時30分までに区役所玄関前にお越しください。

中央バス 有明線(福87)	バス停 「真栄」発 午前9時46分
	バス停 「ふれあいの森」発 午後0時26分 午後1時46分

☎(889)2400(内線524)

詳細 地域保健課健康推進係

地区健康相談を行います

普段健康診断を受ける機会が少ない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
8/18(水)	午前9時～11時 午後1時30分～3時	東北野会館 (北野4条5丁目) 真栄団地会館 (真栄5条5丁目)
9/8(水)	午前9時～11時 午後1時30分～3時	清田中央総合会館 (清田6条2丁目) 北野連合会館 (北野4条2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が希望により受診できます。
C型肝炎検査のみ	350円	
B型肝炎検査のみ	100円	(※2)
※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を証明できるもの) ●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)		

がん検診(胃・大腸)

保健センターでは、毎月第2水曜日に「胃・大腸がん検診」を行っています。検診日の1週間前までに電話で予約の上、お越しください。	
日時	9月8日(水) 午前8時45分～10時受け付け。
会場	区役所2階保健センター。
対 象	40歳以上の方。
費 用	①胃・大腸がん検診セット800円、 ②胃がん検診のみ500円、 ③大腸がん検診のみ600円。
その他	70歳以上の方(健康保険証など年齢を証明できるもの)、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)の方は、()内の証明書を持参すると無料になります。
申込先・詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522)	

生活習慣病予防教室

保健センターでは、たばこをやめたいと思っている方を対象に「ためしてナッ得!健康講座」～禁煙編～を開催します。たばこについて一緒に考えてみませんか。お気軽にご参加ください。	
内容	(1)血圧測定、体脂肪測定、呼吸中の一酸化炭素濃度の測定。 (2)医師、歯科衛生士の講話、禁煙達成者の話、運動の実技など。
日時	8月25日(水)午後1時15分～3時30分(午後1時受け付け)。
会場	区役所2階保健センター。
対 象	区内にお住まいの禁煙に興味のある方。
持 物	筆記用具、運動のできる服装(ジャージなど)、タオル、上靴(運動靴)、飲み物(水分補給用)。 ※お持ちの方は健康手帳。
定員	30人。
費用	無料。
申 込 方 法	8月20日(金)まで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になります。
申込先・詳細：地域保健課健康推進係 ☎ 889-2400(内線522)	