

南保健センター

☎(581)5211

■南区健康フェア

日時 9月30日(木)。

会場 南区民センター。

費用 無料。

▽測定コーナー

今年、骨量測定器を2台導入し、パワーアップして行います。

内容 骨量測定(裸足で行い)

ます)、マッサージ教室、各種コーナー(試食、手作りおもちゃ、歯科、薬剤師会、介護)、パネル展ほか。

時間 午前11時～午後3時。

▽初心者限定!

ウォーキング教室

内容 初心者を対象に、運動指導員が1からウォーキングを教えます。

時間 午前9時～11時。

場所 真駒内公園2.5キロコース

定員 50人。

集合場所 南保健センター

(午前9時集合)。

申込方法 9月13日(月)から電話予約(先着順)。

▽健康講話

内容 「骨粗しょう症～あなたの骨大丈夫?」。

時間 午後1時～2時。

講師 五輪橋産科婦人科小児科病院 副院長 竹原正輝。

内容 体の仕組みと食事、運動、歯科についての講話。血圧測定。加速度脈波測定。

日時 9月28日(火)午後1時30分～3時45分。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいの40歳以上の方。

定員・費用 30人。無料。

その他 採血検査はありません。

申込方法 9月24日(金)までに電話予約。

検査日 9月17日(金)。

受付時間 午前8時45分～10時。

会場 南保健センター。

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。

費用 800円(胃がん検診のみ500円)。※70歳以上の方、特定の障がいのある65～69歳の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方(それぞれ区役所の証明が必要)無料。

申込方法 事前予約(電話可)。

内容 育児に関する講話、ミーンティング。

日時 9月24日(金)午前10時～11時30分。

会場 南区民センター。

対象 2歳前後のお子さんのお母さん(託児有)。

定員・費用 15人。無料。

※託児は先着15人です。

申込方法 9月13日(月)～17日(金)に電話予約(先着順)。

内容 講話、禁煙体験談、呼吸一酸化炭素濃度測定ほか。

日時 9月29日(水)午後1時30分～3時30分。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいか勤務先・学校があり、喫煙の害について関心のある方。

定員・費用 20人。無料。

申込方法 9月13日(月)～27日(月)に電話予約(先着順)。

内容 講話、禁煙体験談、呼吸一酸化炭素濃度測定ほか。

日時 9月29日(水)午後1時30分～3時30分。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいか勤務先・学校があり、喫煙の害について関心のある方。

定員・費用 20人。無料。

申込方法 9月13日(月)～27日(月)に電話予約(先着順)。



■あなたの禁煙応援します

今すぐ禁煙を希望される方を、マンツーマンでお手伝いします。

内容 呼吸一酸化炭素濃度測定、ニコチン依存度チェック、禁煙達成証贈呈など。

期間 9月から3か月間。

対象 区内にお住まいか、勤

地区健康相談を受けましょう

※検査内容、費用については南保健センターへお問い合わせください。
申し込みは当日直接会場へ。

日時・会場

実施日	時間	実施会場	所在地
9月15日(水)	午前9時～11時	もいわ地区センター	川沿8条2丁目
	午後1時30分～3時	野々沢会館	藤野5条9丁目
9月21日(火)	午前9時～11時	藻岩下地区会館	南34条西9丁目
	午後1時30分～3時	硬石山福祉会館	川沿18条2丁目
9月22日(水)	午前9時～11時	藻岩下地区会館	南34条西9丁目
	午後1時30分～3時	石山7区会館	石山3条6丁目
9月27日(月)	午前9時～11時	澄川地区会館	澄川3条2丁目
	午後1時30分～3時	北ノ沢第3町内会館	北ノ沢1819番地
9月28日(火)	午前9時30分～11時	澄川南福祉会館	澄川4条10丁目
	午後1時30分～3時	中ノ沢会館	中ノ沢1712番地
10月6日(水)	午前9時30分～11時	藻南福祉会館	川沿11条2丁目
	午後1時30分～3時	緑ヶ丘会館	澄川5条11丁目

ポリオワクチン服用のお知らせ

実施日	受付時間
10月4日(月)	午後1時30分～2時30分
10月6日(水)	
10月13日(水)	午前10時～11時
10月22日(金)	
10月27日(水)	午後1時30分～2時30分

当日、直接南保健センターへお越しください。詳細については、本誌30ページをご覧ください。

