

## 北保健センター

### ◆ヘルスアップ教室

内容 家庭でできる運動「今年の冬こそふとらない！こころばない！」

日時 11月26日(金)午後1時30分～3時30分

会場 北区民センター区民ホール

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・参加料 30人・無料

申込・詳細 11月11日(木)～25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。

◆新米ママの育児相談と交流会(左表)

日	時	会場
11月	11日(木)	午後2時～3時30分 拓北・あいの里地区センター
	19日(金)	午前10時～11時30分 新川中央児童会館(新川3-3)
	30日(火)	午前10時～11時30分 エルムの森児童会館(北27西12)
12月	10日(金)	午前10時～11時30分 篠路駅前団地福祉会館(篠路5-4)

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

◆プレママ簡単クッキング

内容 簡単にできるおかずの調理実習

日時 11月25日(木)午前10時～午後1時

会場 北区民センター料理室

対象 初めてのお子さんを妊娠している方

定員・受講料 30人・無料

申込・詳細 11月11日(木)～18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)。

◆胃がん・大腸がん検診

毎月第4金曜日に胃がん・大腸がん検診を実施しています。また、12月は日曜日にも検診を実施します。

日時 ①11月26日(金)午前8時45分～10時②12月5日(日)午前9時～10時

会場 北保健センター

※各施設の所在地・電話番号は「きた5ページ」をご覧ください。

対象 市内にお住まいの検診を受ける機会のない40歳以上の方

費用 胃がん・大腸がん800円、胃がんのみ500円、大腸がんのみ600円。検診料は当日に納めてください。なお、老人保健法の医療を受けることができ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。

申込・詳細 ①は11月19日(金)まで、②は29日(月)までに地域保健課健康推進係☎北保健センターへ(電話可。予約制)。

◆特別講座「はじめての手打ちそば」

日時 ①12月7日(火)②14日(火)午後2時～4時

対象 15歳以上(中学生・高校生を除く)で、太平百合が原、篠路、屯田地区にお住まいか、勤務先のある方

定員・受講料 各10人・700円

教材費 各800円

申込・詳細 11月12日(金)午前10時から受講料を用意の上、同センターへ(電話不可。先着順。受付開始時に定員超過のときはその場で抽選)。教材費は開講初日に納めてください。

◆クリスマス子どもお楽しみ会「腹話術とマジックショー」

日時 12月19日(日)午後1時30分開演

対象 区内にお住まいの小学生以下のお子さん(幼児は保護者同伴)

定員・入場料 150人・無料

申込・詳細 11月30日(火)午前10時から同センターで整理券を配布します(先着順)。



「藍ちゃんの北区歴史と文化の八十八選」は、休載します。

## 広告欄