

南保健センター

☎(581)5211

生活習慣病予防週間

▽パネル展

日時 2月1日(火)～7日(月)。

会場 南区民センター、南保健センター。

▽ヘルシー定食

野菜たっぷりのヘルシー定食が、南区役所食堂で2月1日(火)から4日(金)まで食べられます。1日限定25食、550円。

▽生活習慣病ホームページ

生活習慣病の予防・改善に必要な知識を紹介します。URLは南区版1ページをご覧ください。

期間 2月1日(火)～28日(月)。

▽市民健康教育講座

演題 「生活習慣病の予防について～運動の果たす役割～」

講師 五輪橋整形外科病院副院長 石間 巧。

日時 2月2日(水)午後1時30分～3時。

会場 南区民センター視聴覚室。当日直接会場へ。

費用 無料。

▽家でもできる！スワロビクス体験教室

スワロビクスは、いすに座ったままできる運動です。運動指導員による、講話とスワ

ロビクスの実技を行います。
日時 2月3日(水)午後1時30分～3時。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいで、運動制限の無い方。

定員・費用 50人。無料。

申込方法 1月11日(火)から電話予約(先着順)。

■南区子どものための朝食・おやつクッキング

内容 講話と調理実習。

日時 1月28日(金)午前9時30分～午後0時30分。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいで、小学校一・二年生のお子さんのいる保護者。

定員・費用 24人。無料。

申込方法 1月19日(水)から電話予約(先着順)。



■胃がん・大腸がん検診強化月間

対象 区内にお住まいの40歳以上で、職場などで受診していない方。

検診日 1月21日(金)、25日(火)、31日(月)。

受付時間 午前8時45分～10時。

会場 南保健センター。

費用 800円(胃がん検診のみ500円)。ただし、70歳以上の方、特定の障がいのある65歳～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)は、無料です。

申込方法 事前に予約(電話可)。

■すくすく子育てミートイニング

内容 児童心理の先生や保健師との育児相談。

日時 1月28日(金)午前10時～11時30分。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいで、1歳6カ月から3歳のお子さんのいるお母さん(託児あり)。

定員・費用 20人。無料。

申込方法 1月11日(火)～21日(金)に電話予約。

■有酸素運動体験教室

動脈硬化の原因となる生活習慣病の改善について、効果的な運動を学び、実際に体を動かしてみませんか。

内容 血圧測定、体脂肪測定

講話、運動実技。

日時 1月25日(火)午前10時～正午。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいの40歳以上で、運動制限が無く1時間程度の運動が可能な方。

定員・費用 40人。無料。

持ち物 上靴、飲み物、タオル、運動できる服装。

申込方法 1月21日(金)までに電話予約(先着順)。

藤野地区センター

☎(592)20002

図書室行事のお知らせ

▽読み聞かせ会

日時 1月15日(土)、22日(土)、2月5日(土)。午後2時30分。

■図書室休室のお知らせ

1月28日(金)は、図書整理日のため休室します。

平成16年度 札幌市自治振興功労者表彰

地域の自治振興に尽くされた方の功績をたたえる「札幌市自治振興功労者」の表彰式が12月15日(水)に行われ、南区からは定山溪連合町内会会長の中西博さん、簾舞地区町内会連合会会長の湯瀬豊喜さんが表彰されました。おめでとうございます。



定山溪連合町内会
会長 中西 博さん



簾舞地区町内会連合会
会長 湯瀬 豊喜さん

