

申し込み時の  
必要事項

- ①行事名(日時・曜日・コースなども) ②住所(郵便番号も) ③氏名(ふりがな) ④年齢  
⑤電話番号 ⑥学校名・学年(児童・生徒のみ) ⑦返信先(往復はがきの場合)

施設によって、申し込み  
受け付け時間が異なります。  
ご確認ください。



健康

市立札幌病院に  
女性専門外来を開設

市立札幌病院に、女性医師が女性患者を診察する「女性専門外来」を開設しました。電話予約も看護相談室の女性看護師が対応します。受診料も特別な加算はありません。なお、受診希望者が多い場合は、希望日に受診できない場合があります。

申込先・詳細 市立札幌病院(14階)看護相談室(726)9800

診療科	診療日及び診察時間	備考
産婦人科	毎月第3金曜日 午後2時～4時	1日4人程度
皮膚科	毎月最終水曜日 午前11時～正午	1日2人程度
外科	毎月第4月曜日 午前10時(※)～11時 ※3月末まで10時30分～	1日2人程度
緩和ケア	毎月第1木曜日 午前9時30分～10時30分	1日2人程度。 がんによる痛み の悩みに対応

運動指導教室

内容右下表の通り。  
開講期間 4月～6月(第1)

■運動指導教室(4月～6月)

①中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)

種目	定員	曜日	開始時間
たのしくフィットネス	45人	火	午前9時50分
ボディコンバット	45人	火	午後7時
二十四式太極拳	各50人	火	午後1時
		水	午後2時10分
ダンベル&ストレッチ	45人	水	午後1時
シルバー・エクササイズ(60歳以上対象)	45人	水	午前9時50分
リラックスヨガ	各30人	水	午後7時
		土	午後1時
ボディバンプ	40人	木	午後7時
ステップエクササイズ	各45人	木	午後1時
		土	午前11時
らくらくステップ	45人	金	午前9時50分
ボクシングエクササイズ	45人	金	午後7時
段々貯筋術	35人	金	午後1時
健美操	50人	土	午前9時50分

②東健康づくりセンター会場(東区北10東7)

種目	定員	曜日	開始時間
リラックスヨガ	30人	火	午前11時
ダンベル&ストレッチ	40人	木	午前11時
健美操	40人	木	午前9時50分

③西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)

種目	定員	曜日	開始時間
いきいき健康体操	45人	火	午前9時50分
たのしくフィットネス	45人	火	午後1時
ボクシングエクササイズ	45人	火	午後7時
健美操	50人	水	午前9時50分
シェイプアップ体操	45人	水	午前11時
ステップ・エクササイズ	45人	水	午後7時
	45人	金	午前11時
らくらくステップ(おおむね55歳以上対象)	45人	木	午前9時50分
二十四式太極拳	50人	木	午後1時
リラックスヨガ	30人	木	午後7時
シルバー・エクササイズ(60歳以上対象)	45人	金	午前9時50分
ヒップホップ	45人	金	午後7時
ほのほの気功	45人	土	午前9時50分
シェイプアップサーキット	40人	土	午前11時
十二式太極拳	50人	土	午後1時

※①②の申し込みは中央健康づくりセンターへ  
③の申し込みは西健康づくりセンターへ

費用6千600円。週1回1時間で全11回。申込はがきを上欄必要事項と生年月日、会場名、希望曜日・時間を記入し、3月14日(月)(必着)までに①②は中央健康づくりセンター(〒060-0063中央区南3西11)へ、③は西健康づくりセンター(〒063-0841西区八軒1西1)へ送付。(抽選)はがき1枚につき1人1教室。  
【詳細】中央健康づくりセンター(562)8700、西健康づくりセンター(618)8700

医療安全に関する相談  
受付内容 市内の医療機関などでの医療に関する疑問や不安および関係法令に関すること。対応できない内容①診療内容  
【詳細】中央健康づくりセンター(622)5159、FAX(622)5168  
【詳細】医療薬事課(622)5162

難病医療相談会  
テーマ パーキンソン病の在宅リハビリ。  
日時・会場 3月19日(土)午後1時30分～4時。社会福祉総合センター(14階)。  
【詳細】保健管理課(622)5151

夜間エイズ検査  
内容 無料の匿名検査と相談。  
日時 3月15日(火)午後6時～8時。  
会場 北保健センター(北区北25西6)。  
申込 事前にエイズ専用電話(756)8120で予約。  
【詳細】保健管理課(622)5151

精神療養講座  
テーマ 統合失調症と生活支援。  
日時 3月19日(土)午後2時～4時。

【詳細】地域保健課(211)2306  
【先着】対象患者とその家族100人。申込 3月11日(金)から北海道難病連(512)3233へ電話。  
【詳細】障がい福祉課(211)2936  
【詳細】介護予防筋力トレーニング  
簡単な検診の後、3カ月の筋力トレーニングで身体機能の回復を図ります。  
会場・日時 ①中央健康づくりセンター(中央区南3西11) ②5月6日(金) ③8月9日(火) ④火・金曜または5月7日(土) ⑤8月10日(水)の水・土曜。いずれも午後1時30分～3時。各全28回。⑥西健康づくりセンター(西区八軒1西1) ⑦5月7日(土) ⑧8月10日(水)の水・土曜。午前10時～11時30分