



国民健康保険料の納付には、便利で安心・確実な口座振替をご利用ください



高脂血症予防教室

運動実技や調理実習などの体験学習を通して、高脂血症を予防する生活習慣について学びます。

◆日程 左表の通り。

実施日	時間	会場	内容
① 6月21日(火)	午前10時～11時50分	区民センター2階 視聴覚室 大ホール	講話・リズム体操
② 6月24日(金)	午前9時30分～正午	区民センター2階 調理実習室	講話・調理実習
③ 6月28日(火)	午前10時～11時50分	区民センター2階 大ホール 月寒公園	講話・屋外ウォーキング

- ◆対象 区内にお住まいの40歳～65歳の方で、総コレステロール値が220mg/dl以上、または中性脂肪値が150mg/dl以上(空腹時)の、3回通して参加できる、運動可能な方。
- ◆定員・費用 30人。無料。
- ◆持ち物 健康手帳(お持ちの方のみ)、①・③室内運動靴
- ◆エプロン・三角巾。
- ◆申込方法 6月13日(月)～

西岡キャンプ場から

17日(金)の午前9時～午後5時に、電話で左記へお申し込みください。先着順。
 (申込先・詳細)保健センター 地域保健課健康推進係
 内線527・526・519

夏季の一般利用炊事遠足(日帰り)です。左記までお申し込みください。
 ◆期間 7月9日(土)～9月30日(金)。

◆申込方法 利用希望日の2週間前までに、所定の申請書を左記へ提出してください。

(申込先・詳細)札子連豊平区事務局(区民センター内)
 ☎(812)7183

パーキンソン病講演会

◆テーマ 「パーキンソン病の治療～脳深部刺激療法などの手術と最近の進歩について～」
 ◆講師 北川まゆみ氏(札幌麻生脳神経外科病院医師)。
 ◆日時 6月30日(木)午後2時～4時。
 ◆会場 保健センター2階講堂。

◆対象 区内にお住まいのパーキンソン病の患者さんとその家族。

◆その他 参加者同士の情報交換、患者会も予定しています。

西岡図書館から

- ① たのしいお話の会 (幼児・小学生)
6月15日・22日、7月6日のいずれも水曜日。午後3時～3時30分。
- ② 子どもとともに本を楽しむ会 (幼児・小学生)
7月6日(水)。午前11時～11時30分。
- ③ あおぞらくらぶ (幼児・小学生)
6月15日(水)。
午前10時30分～11時。

(詳細) 西岡図書館



育成者研修会参加者募集

地域子ども会のお世話人の研修会です。
 ◆日時 6月26日(日)午前10時～正午。
 ◆会場 区民センター。
 ◆内容 K・Y・Tとゲームを学ぶ。
 (問い合わせ先・詳細) 札子連豊平区事務局(区民センター内)
 ☎812-7183

◆申込方法 6月13日(月)～6月24日(金)の午前9時～午後5時に左記まで電話でお申し込みください。
 (申込先・詳細)保健センター 地域保健課健康推進係
 内線500

地域健康づくりサポーター研修

地域のみなさんと一緒に健康づくりをするために、まず自分の健康づくりについて学び、地域の人と交流を図り、健康づくりを仲間にも広めていく方法を体験します。研修は5回シリーズで、継続して参加できる方を募集します。

実施日	時間	会場	内容
7月5日(火)		区民センター 大ホール	・講話 健康づくりについて ・健康度チェック ・交流会
7月26日(火)		保健センター 2階講堂	・講話① 心の健康 ・講話② エコクッキング ・交流会
8月23日(火)	午後1時15分～3時30分		・講話 健康な地域とは ・実技 地域再発見ウォーキング ・交流会
9月6日(火)		区民センター 大ホール	・運動実技 中高年の転倒予防 ・交流会
10月4日(火)			・ワークショップ 健康づくりと生きがい仲間づくり ・交流会

◆対象 区内にお住まいの方。
 ◆定員 15人(先着順)。
 ◆受講料 無料。
 ◆申込方法 6月13日(月)～6月22日(水)の午前9時～午後5時に下記まで電話でお申し込みください。
 (申込先・詳細) 保健センター 地域保健課健康推進係
 内線518・530

お詫びと訂正

本誌4月号豊平区民のページ2・3ページおよび5月号豊平区民のページ5ページに誤りがありました。
 ・4月号豊平区民のページ：2ページの平岸中央商店街振興組合事務局長のお名前は、正しくは、**片野吉美**さんです。また、3ページの豊平商店街振興組合の電話番号は、正しくは、**822-8836**です。
 ・5月号豊平区民のページ：5ページの学校図書館地域開放のみどり小学校の開放曜日は、正しくは、**月・水・金**です。
 ご迷惑をお掛けしたことを深くおわびして訂正いたします。