

月 日	受付時間	実施会場	所在地
7/21(木)	午前9時～11時	原始林会館	厚別東2条4丁目
	午後1時30分～3時	厚別会館	厚別中央4条3丁目
7/22(金)	午前9時～11時	原始林会館	厚別東2条4丁目
	午後1時30分～3時	青葉会館	青葉町3丁目
8/11(木)	午前9時～11時	大谷地パークアベニュー集会所	大谷地東3丁目
	午後1時30分～3時	大谷地団地町内会館	大谷地西3丁目

**▷対象** 職場などで健康診断を受ける機会のない方。  
**▷検査項目** ①健康相談（血圧測定・尿検査）  
 ②血液検査（脂質・肝機能・腎機能・血糖値検査など）  
 =40歳以上の方  
 ③胸部エックス線検査=40歳以上の方  
 ④心電図検査=40歳以上で医師が必要と認めた方  
 ⑤C型およびB型肝炎検査=40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の節目検診対象の方  
 ⑥結核検診（胸部エックス線検査）=65歳以上の方  
**▷費用** 無料（心電図検査を受けた場合は1,200円、C型およびB型肝炎検査を受けた場合は400円）。  
**▷その他** 氏名・年齢・住所を確認できるもの（健康保険証・運転免許証など）と健康手帳をお持ちください。詳しくは、保健センター☎895-1881へお問い合わせください。



**厚別保健センターから**  
**小学生のわくわく料理教室**  
 ～作ろう！食べよう！野菜たっぷりエコクッキング～  
**参加者募集**

▽日時 8月11日(木)午前9時30分～午後1時。  
 △会場 厚別区役所3階講堂

・栄養実習室。  
 △内容 講話、調理実習。  
 △対象・定員 区内の小学生と保護者。15組。  
 △費用 無料。  
 △持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具。  
 △申込方法 7月11日(月)～22日(金)に電話で保健センターへ（先着順）。  
**地区健康相談**  
 生活習慣病の予防のため、各地区で健康相談を実施します。  
 △日時・会場 左表の通り。

**札幌市機能訓練事業**

参加者募集

▽内容 身体に障がいのある方の健康づくりのために、運動や創作活動、レクリエーション、個別相談を専門家の指導により行います。  
 △対象 区内にお住まいの40歳以上の方で、病気やけがのため身体に障がいのある方。  
 △会場 厚別老人福祉センター（厚別中央1条7丁目）。  
 △日時 毎週火曜日と金曜日午後1時～3時。  
 △費用 無料。  
 △申込方法 電話または直接、保健センターへ。

**骨粗しょう症予防教室**

参加者募集

▽日時 7月26日(火)午後1時30分～3時30分。  
 △会場 厚別区民センター2階区民ホール。  
 △内容 運動講話・実技（ストレッチ・リズム体操など）と超音波骨密度測定。  
 △対象・定員 区内に居住する40～65歳の方。100人。  
 △費用 無料。  
 △申込方法 7月12日(火)から電話または直接、保健センターへ（先着順）。

**厚別西地区センターから**

チャリティーフリーマーケット

出店者募集

▽日時 7月23日(土)午前10時～午後2時。  
 △会場 厚別西地区センター体育室。  
 △募集区画数 33区画（1区画4㎡、2㎡×2㎡）。一人1区画とします。  
 △対象 区内に居住または勤務する15歳以上の方（中学生・高校生、プロの方を除く）。  
 △出店料 1区画、一口500円の寄付金を申し受けます。  
 △申込方法 7月12日(火)午前9時から、厚別西地区センターへ直接（多数時抽選）。電話での申し込みはできません。  
 △その他 大型家具、大型電化製品、火気を伴うもの、危険物およびこれに類するものは搬入禁止とします。

**夏のお楽しみ会**

▽日時 7月21日(木)午後2時～3時。  
 △会場 厚別西地区センター集会室A・B。  
 △対象 就学前のお子さん（保護者同伴）。  
 △内容 大型紙芝居、人形劇、

**厚別南地区センターから**

子ども映画会

▽日時 7月11日(月)午後1時40分～2時20分。  
 △会場 厚別南地区センター大会議室。  
 △内容 「日本のおばけ」もだめしのぼん」「田舎のネズミと都会のネズミ」。  
**夏休み子ども工作会** マジック貯金箱作り



▽日時 8月2日(火)午前9時30分～正午。  
 △対象・定員 小学生25人。  
 △持ち物 はさみ・カッター・作品持ち帰り用袋。  
 △費用 200円。7月19日(火)、20日(水)の午前9時～午後4時に、厚別南地区センターで納入してください。  
 △申込方法 7月13日(水)～16日(土)の午前9時～午後5時に、電話で厚別南地区センターへ（先着順）。

