

# 北保健センター

## ◆5杯食べよう野菜の日クッキング

内容 野菜の日(8月31日)に生活習慣病予防に役立つ「野菜」のお話と調理実習

日時 8月31日(水)午前10時～午後0時30分

会場 北区民センター料理室

対象 区内にお住まいの方

定員 36人

受講料 無料

申込・詳細 8月11日(木)～17日(水)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(電話のみ。先着順)。

◆いきいき体操教室

内容 運動「貯筋」で若返り！ストレッチと筋力トレーニング」と講話「第2の人生！こころもいきいき」

日時 8月30日(火)午後1時30分～3時20分

会場 北区民センター実習室

対象 区内にお住まいの60歳以上の方で運動に支障のない方

定員・受講料 30人・無料

申込・詳細 8月11日(木)から地域保健課健康推進係 ☎北保健センターへ(電話可。先着順)。

◆北区民ウォーキング大会  
日時 8月26日(金)午前10時から(雨天時は9月2日(金))

集合場所 JR新琴似駅北側(地下鉄麻生駅①番出口から徒歩約3分)

コース (往路)JR新琴似駅→屯田防風林→屯田西公園(約3キロメートル)(復路)①屯田西公園→屯田防風林→JR新琴似駅(約3キロメートル)

対象 区内にお住まいの方

参加料 無料。なお、昼食・飲み物・筆記用具・敷物は各自で用意してください。

申込 8月11日(木)～18日(木)午前8時～午後9時に市コールセンター ☎(22)4894へ(申し込みの際に復路のコースを選択してください)。

詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター



## ◆赤ちゃんといっしょ



日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。また後半に母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流を予定しています。

日時 9月7日(水)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)

会場 北区民センター2階集会室

## ◆今月のメニュー◆

8月22日(月)～28日(日)に札幌サンプラザレストラン(北24西5)のランチに登場する「北保健センターおすすめランチ」。今月のテーマは「体調すっきりクエン酸」です。メニューは、エビとコーンのピリ辛いため、野菜の冷たいあえ物、もずく酢、中華スープ、ご飯です。

詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター

※各施設の所在地・電話番号は「きた4ページ」をご覧ください。

## ●地区健康相談の日時・会場

日	時	会場
8月	11日(木)	午前9時30分～11時 拓北ひまわり会館(拓北7-3)
		午後1時30分～3時 横新道会館(篠路2-6)
	12日(金)	午前9時30分～11時 拓北小学校(あいの里2-1)
		午後1時30分～3時 幌北会館(北17西5)
26日(金)	午前9時30分～11時 プラザ新琴似(新琴似7-4)	
	午後1時30分～3時 屯田二番通東会館(屯田5-2)	
9月	1日(木)	午前9時～11時 新琴似西会館(新琴似3-8)
		午後1時30分～3時 南新川会館(北25西13)
	5日(月)	午前9時30分～11時 内外太平会館(太平10-4)
		午後1時30分～3時 十軒会館(篠路町上篠路312)

対象 生後1～3カ月まで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。  
詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター

## ◆地区健康相談(左表)

内容 無料で尿検査、血圧測定のほか、40歳以上の方には血液検査と胸部エックス線撮影(希望される方のみ)を行います。ただし、医師が必要と認めた場合は、有料で心電図検査(千200円)を行う場合があります。40～70歳の5年刻みの年齢の方は、希望によりB・C型肝炎ウイルス検査(100円から)も受けられます。なお、70歳以上の方や老人保健法の医療を受けることができる方、市民税非課税世帯の方などはこれらの費用も無料となります。当日、証明できるものをお持ちください。  
対象 市内にお住まいで、普段、健康診断を受ける機会のない15歳以上の方  
申込 当日、直接会場へお越しください。  
詳細 地域保健課健康推進係 ☎北保健センター