

南保健センター

☎(581)5211

■あなたもできる!

カロリー計算の達人教室

体重が気になる方、生活習慣病を予防したい方、わかりやすくお手伝いします。
▽講話「バランスのよい食事で肥満予防」。

▽演習「計算しましょう、食べ物のカロリー」。

日時 8月24日(水)、29日(月)、30日(火)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいで、全日程出席可能な方。

定員・費用 30人、無料。

申込方法 8月15日(月)から電話で受け付け(先着順)。

■チャレンジ！禁煙

ご自身や受動喫煙するご家族のために、禁煙にチャレンジしませんか?

内容 各自にあった禁煙方法をアドバイスし、マンツーマンでサポートしていきます。

場所 南保健センター。

対象 今すぐ禁煙を希望され、区内にお住まいか、通勤・通学をしており、3カ月の期間

内に2～3回程度来所が可能で、日中に電話連絡がとれる方。

定員・費用 10人程度、無料。

申込方法 8月11日(木)から電話で受け付け(先着順)。

■地区健康相談

対象 普段、健康診断を受ける機会のない方。

内容・日時等 左表②・③のとおり。

申込方法 当日直接会場へ。

■両親教室

映画と沐浴人形せむぎを使用した育児実習と妊婦擬似体験を行います。

日時 8月26日(金)午後6時30分～8時35分(受け付けは午後6時から)。

会場 南保健センター。

対象 平成17年10月から翌年1月の間に、初めてお子さん

を出産する予定のご夫婦。
定員・費用 40組、無料。

地区健康相談を受けましょう!

表② <内容・費用>

検査項目	対象者	費用	結果のお知らせ
健康相談	健康相談を希望する方	無料 ※心電図検査を実施した場合の個人負担金は1,200円	全員に3週間程度で通知します
血液検査 (脂質、血糖、肝・腎機能、貧血検査)	40歳以上の方 ※すこやか検診受診者を除く		
胸部X線撮影	40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません		
肝炎ウイルス検診	・問診 ・C型肝炎ウイルス検査及びB型肝炎ウイルス検査	健康相談対象者のうち、40・45・50・55・60・65・70歳で希望する方。健康保険証、運転免許証など「氏名」「住所」「年齢」が確認できるものを持参してください ※検査を実施した場合の個人負担金は400円	

表③ <日時・会場>

実施日	時間	会場	所在地
8月29日(月)	午前9時～11時	簾舞地区会館	簾舞3条6丁目
	午後1時30分～3時	藤野自治会館	藤野3条8丁目

とびだせ!! じどうかいがん

～もなみ公園に南区の児童会館が大集合～

南区内の全児童会館(11会館)が集まり、誰でも参加して楽しめる1日だけのお祭りを開催します。ご家族そろって遊びに来てください。

日時 8月28日(日) ※小雨決行
午前10時30分～午後2時15分
(午前10時15分から開会式)

場所 藻南公園屋外ステージ前広場



詳細 各児童会館

児童会館連絡先	石山	☎591-7730
澄川	☎831-5150	常盤 ☎592-6091
真駒内	☎584-3336	藤野 ☎592-1532
真駒内五輪	☎581-1823	みすまい ☎596-3911
藻岩	☎571-8616	南小ミニ ☎581-0191
南の沢	☎571-2909	定山溪小ミニ ☎595-3090

こんなコーナーで

あそべます!

無料です

巨大めいろ・フェイスペインティング
おもちゃやさん・巨大だるまおとし
ヨーヨーつり・しゃてき・くじ引き
工作コーナーなど

申込方法 8月11日(木)～8月23日(火)に電話予約(先着順)。

■胃がん・大腸がん検診

検診日 8月19日(金)。

受付 午前8時45分～10時。

会場 南保健センター。

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。

費用 千100円(胃がん検診のみの場合700円)。ただし、70歳以上の方、特定の障がいのある65～69歳の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方(区役所の証明が必要)は無料。

申込方法 事前に予約(電話可)。

