

(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ
ガイド

申込・詳細 保健センター地域保健課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 ㊚511-8499

【知って得！健康講座】

歯周病は、若い人からお年寄りまで誰でもなり得る生活習慣病です。この機会に歯周病予防について学んでみませんか？

◆**内容** 講演「歯周病予防と審美歯科」(講師＝藤井美弥医師～藤井歯科医院院長)。

講話「歯周病予防の効果的な歯の磨き方」、実習「唾液(だえき)潜血テスト」(保健センター歯科衛生士)。

◆**日時** 12月15日(木)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時10分から)。

◆**会場** 保健センター2階講堂(南3西11)。

◆**対象** 40歳以上の区民の方。

◆**定員・費用** 80人・無料。

◆**申込** 11月21日(月)午前9時から電話で(先着順)。ファクス不可。

【青年期の心の健康についての講演会】

◆**内容** 講演「社会から孤立している青少年、NEETについて」(講師＝穴澤義晴さん～財団法人札幌市青少年女性活動協会・レッツ中央館長)。

◆**日時** 11月21日(月)午後1時30分～3時。

◆**会場** 保健センター2階講堂(南3西11)。

◆**対象** 原則として区内在住の方。

◆**費用** 無料。

◆**申込** 不要。当日直接会場へお越しください。

※NEETとは、学業や職につかず、かつ、職業訓練もしていない10代から20代までの若者をいいます。

【パーキンソン病の講演会】

身近に多い病気として知られているパーキンソン病は、正しい理解により、早期に発見し、重症化を防ぐことが大切であると言われていています。ぜひこの機会に学習してみませんか？

◆**内容** 講演「パーキンソン病の早期発見と治療について」(講師＝松本昭久医師～市立札幌病院神経内科部長)。

◆**日時** 11月29日(火)午後2時～3時30分(受け付けは午後1時30分から)。

◆**会場** 保健センター2階講堂(南3西11)。

◆**対象** 区内在住の方。

◆**定員・費用** 50人・無料。

◆**申込** 不要。当日直接会場へお越しください。

【プロから学ぶ料理のコツ！(料理教室)】

サケを使った本格的な中華料理をプロの調理師から習ってみませんか。

◆**日時** 11月22日(火)午前9時30分～正午(受け付けは午前9時から)。

◆**会場** 札幌エルプラザ4階料理実習室(北区北8西3)。

◆**対象** 区内にお住まいの方。

◆**定員・費用** 40人・無料。

◆**持参する物** エプロン・三角きん・筆記用具。

◆**申込** 11月11日(金)午前9時から電話で(先着順)。ファクスは不可。

【エンジョイマタニティクッキング】

調理実習を通じて健康的なマタニティライフを考え、楽しい時間を過ごしませんか？

◆**日時** 11月29日(火)午前9時45分～午後0時30分(受け付けは午前9時30分から)。

◆**会場** 保健センター2階講堂(南3西11)。

◆**対象** 区内にお住まいで初産の妊娠5～7カ月までの方。

◆**定員・費用** 20人・無料。

◆**持参する物** エプロン・三角きん・スリッパ・テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」・筆記用具・母子手帳。

◆**申込** 11月11日(金)午前9時から電話で(先着順)。ファクスは不可。

【「ちゅうおう区ウォーキングマップ」と「ちゅうおうく健康づくり応援通信」の配布のお知らせ】

ウォーキングは、健康寿命を延ばすと言われていています。中央区では、区民の方の実践と提案により編集した「ちゅうおう区ウォーキングマップ」を配布しております。

また、楽しく健康づくりを続けられることを願って作成した「ちゅうおうく健康づくり応援通信」も配布しておりますので、併せてご活用ください。

◆**配布場所** 保健センター地域保健課、区役所1階ロビーのパンフレットコーナー、区内各まちづくりセンターなど。区役所公式ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>)でもご覧いただけます。