

## 北保健センター

◆難病講演会「潰瘍性大腸炎・クローアン病の病気の理解と望ましい生活について」

日時 11月21日(月)午後1時30分～3時

会場 北区民センター区民ホール

講師 札幌厚生病院第一消化器科部長本谷聰氏

対象 療養中の方およびその家族、関心のある方。講演終了後、療養中の方の交流の場を用意しています。

参加料 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

◆胃がん・大腸がん検診

毎月第4金曜日に胃がん・大腸がん検診を実施しています。また、12月は日曜日にも検診を実施します。

日時 ①11月25日(金)午前8時45分～正午②12月4日(日)午前9時～正午 ①②とも受け付けは午前10時まで)

会場 北保健センター

対象 市内にお住まいの検診を受ける機会のない40歳以上の方

検診料 胃がん・大腸がん千円、胃がんのみ700円、大腸

D)についていろいろな息切れの種類を理解して上手に ◆慢性閉塞性肺疾患(COPD)についていろいろな息



◆プレママ簡単クッキング

(電話可)予約制。

②は11月25日(金)までの午前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

申込・詳細 ①は11月18日(金)

申込・詳細 ②は11月25日(金)までの午前9時～午後5時に地域保健課健

康推進係

### ●ふれあいへるすサポーター研修の日時・内容(全4回)

日 時	内 容
11月 28日(月)	きたきた健康!初めの一歩 講話「元気度アップ!みんなで健康」・体力測定
5日(月)	栄養体験「いつ?何を?どう食べる?」 料理カードを使ったおいしい体験学習
12月 12日(月)	筋力アップで5歳若返る 実技「ダンベル体操」(手作りダンベル紹介)
19日(月)	継続は力なり 身近な健康づくりを考えよう!

◆ふれあいへるすサポーター 研修(左表)  
仲間と楽しく健康づくり活動を推進する方法を学びます。

◆ふれあいへるすサポーター 研修(左表)  
仲間と楽しく健康づくり活動を行っている方、または健康

会場 北区民センター2階集会室  
対象 生後1～3ヶ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。

◆第7回北区のアーティスト展

◆北区民センターへ

◆北区民センターへ