

申し込み時の必要事項

- ① 行事名(希望する日時・曜日・会場・コースなども) ② 住所(郵便番号も) ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢
 ⑤ 電話番号(ファクスの方はファクス番号、メールの方はEメールアドレスも) ⑥ 学校名・学年(児童・生徒のみ)
 ⑦ 返信先(往復はがきの場合)

札幌国際スキーマラソン大会



鈴木貴之さんを特別ゲストとして迎えます。
 日時 2月12日(日)午前9時。
 会場 札幌ドーム(豊平区羊ヶ丘1)周辺。

種目 ①スキーマラソン50キロ(19歳以上)、②スキーマラソン25キロ(高校生または16歳以上)、③歩くスキー10キロ、5キロ、3キロ(年齢制限なし)。

費用 ①は4千円、②は3千500円、③は2千円(中学生以下500円)。
 申込 12月1日(木)から市役所ロビー、区役所、市立体育施設などで配布する募集要項をご覧の上、1月13日(金)(必着)までに持参か、郵便振替。

【詳細】スポーツ振興事業団HP
 (530)5562



すこやか健診・肝炎ウイルス検診・がん検診

実施機関へ直接お申し込みください。

■すこやか健診・肝炎ウイルス検診・がん検診

種別	実施機関・場所	費用	対象・検診内容など
すこやか健診	指定医療機関	1,200円	【対象】40歳以上 【受診間隔】1年度に1回 【検診内容】問診・身血計測・聴打診・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図・胸部エックス線撮影
B・C型肝炎ウイルス検診	指定医療機関	検診内容により300～900円	※すこやか健診の受診者で一定の条件に該当する方が対象
胃がん・大腸がん検診(原則として同時受診)	指定医療機関	3,000円	【対象】40歳以上 【受診間隔】1年度に1回 【検診内容】問診、胃部エックス線撮影
	対がん協会(要予約) (東区北26東14) ☎748-5522 検診車 (区保健センター、要予約)	1,100円	大腸=問診、便潜血検査
子宮がん検診	指定医療機関	頸部のみ 1,400円 頸部+体部 2,100円	【対象】20歳以上 【受診間隔】2年に1回(偶数歳受診) 【検診内容】頸部がん=問診、視診、細胞診、内診 体部がん=一定の条件に該当する方
	対がん協会(要予約)	頸部のみ 1,000円	
		頸部+体部 1,600円	
	乳がん検診	指定医療機関(要予約)	40歳以上50歳未満 1,800円 50歳以上 1,400円
対がん協会(要予約)		40歳以上50歳未満 1,300円	
		50歳以上 1,100円	
肺がん検診		結核予防会(エルプラザ内/1号) ☎700-1331	撮影+読影 無料
		上記+喀痰検査 400円	

※指定医療機関については市コールセンター☎222-4894へお問い合わせください。

■運動指導教室

①中央健康づくりセンター会場(中央区南3西11)

種目	曜日	開始時間	定員
たのしくフィットネス	火	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	火	午後1時	各50人
	水	午後2時10分	
ボディコンバット	火	午後7時	45人
シルバーエクササイズ(60歳以上)	水	午前9時50分	45人
ダンベル&ストレッチ	水	午後1時	45人
	水	午後7時	
リラクソヨガ	土	午後1時	各45人
	木	午後1時	
ステップエクササイズ	土	午前11時	各45人
	土	午前11時	
ボディバンプ	木	午後7時	40人
らくらくステップ	金	午前9時50分	45人
段々筋術	金	午後1時	35人
ボクシングエクササイズ	金	午後7時	45人
健美操	土	午前9時50分	50人

②東健康づくりセンター会場(東区北10東7)

種目	曜日	開始時間	定員
リラクソヨガ	火	午前11時	40人
健美操	木	午前9時50分	40人
ダンベル&ストレッチ	木	午前11時	

③西健康づくりセンター会場(西区八軒1西1)

種目	曜日	開始時間	定員
いきいき健康体操	火	午前9時50分	45人
たのしくフィットネス	火	午後1時	45人
ボクシングエクササイズ	火	午後7時	45人
健美操	水	午前9時50分	50人
シェイプアップ体操	水	午前11時	45人
ステップエクササイズ	水	午後7時	45人
	金	午前11時	
らくらくステップ(おおむね55歳以上)	木	午前9時50分	45人
二十四式太極拳	木	午後1時	50人
	木	午後7時	
リラクソヨガ	木	午後7時	45人
	土	午後6時	
シルバーエクササイズ(60歳以上)	金	午前9時50分	45人
ヒップホップ	金	午後7時	45人
ほのぼの気功	土	午前9時50分	45人
シェイプアップサーキット	土	午前11時	40人
十二式太極拳	土	午後1時	50人

内容・費用左表の通り。ただし、受診日年齢70歳以上の方、65歳以上の老人保健法医療受給者の方、生活保護世帯、市民税非課税世帯の方は無料。対象40歳以上。子宮がん検診のみ20歳以上。
 ※職場などで受診機会のある方は、ご遠慮ください。

【詳細】市コールセンター☎(222)4894
 内容は、ご遠慮ください。
 内容は、ご遠慮ください。
 内容は、ご遠慮ください。

費用6千600円。
 申込はがき、直接。上欄必要事項と生年月日を記入し、12月13日(火)(必着)までに①②は中央健康づくりセンター(〒060-0063中央区南3西11)、③は西健康づくりセンター(〒063-0841西区八軒1西1)へ。

【抽選】はがき1枚につき1人1教室。
 【詳細】中央健康づくりセンター☎(562)8700、西健康づくりセンター☎(618)8700
 精神療養講座
 テーマ精神障がい者が利用できる福祉制度。
 日時 12月17日(土)午後2時～4時。
 会場・費用 社会福祉総合センター(1号)。300円
 【詳細】障がい福祉課☎(211)2936

女性のフレッシュ健診

内容骨粗しょう症検診と健康診断の同時受診。
 日時 1月10日、24日の火曜午前8時30分～正午。
 会場 中央健康づくりセンター。
 対象 市内に居住または勤務する18歳～39歳の女性各日10人。