

# (健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

申込・詳細 保健センター地域保健課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

## 【エンジョイマタニティッキング】

調理実習を通して健康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 1月27日(金)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・栄養実習室(南3西11)。

◆対象 区内在住で初産の妊娠5カ月～7カ月の方。

◆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」、母子手帳、筆記用具。

◆申込 1月12日(木)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。



## 【生活習慣病予防講演会】

がん・脳卒中・心臓病などの生活習慣病の発症には、日常生活が大きく関係しています。

「食と運動」について学び、健康的な生活を送りましょう。

◆内容 1日目：講演「健康づくりの運動と栄養」(講師=佐美靖さん～北海道文教大学助教授)、2日目：調理実習「生活習慣病を予防する食事」。

◆日時 1日目：2月24日(金)午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)、2日目：2月28日(火)午前9時30分～午後0時30分(受け付けは午前9時から)。

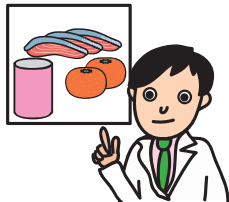
◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 区内にお住まいの方。

◆定員 1日目：80人、2日目：30人。

◆費用 無料。

◆持ち物 2日目：エプロン、



三角きん、スリッパ、筆記用具。

◆申込 1日目：2月1日(水)、2日目：2月8日(水)の午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

## 【楽しく♪健康ウォーキング ～論より証拠。食と運動編～】

生活習慣病を予防するには運動と食事が大切です。健康づくりのための運動の仕方と、食事には欠かすことのできない野菜について学んでみませんか。

◆日時 1月24日(火)、25日(水)の午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)。2日間1コース。

◆会場 1日目：中央区民センター2階ホール(南2西10)、2日目：中央保健センター2階講堂(南3西11)。

◆対象 2日とも参加可能な40歳～79歳の区民。

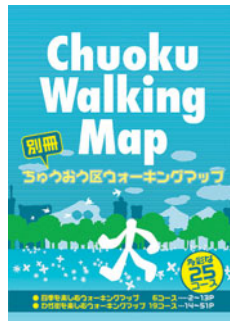
◆定員・費用 50人・無料。

◆持参する物 1日目：室内用運動靴、汗ふき用タオル、水分補給のための飲み物。なお、健康手帳をお持ちの方はご持参ください。2日目：筆記用具、健康手帳。

◆申込 1月11日(水)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。



## 【ウォーキングマップ別冊版の配布】



現在配布している「ちゅうおう区ウォーキングマップ」で紹介している25コースを、コースごとに詳しく解説した別冊版を作成しました。

皆さんの健康づくりにご利用ください。

◆配布場所 保健センター(南3西11)2階地域保健課、区役所(南3西11)1階広聴係、各まちづくりセンター。

※ウォーキングマップは、中央区役所ホームページ(<http://www.city.sapporo.jp/chuo/>)でもご覧いただけます。