

(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 ㊟511-8499

【ナイスモデルの「健康料理塾」】



調理実習を通して、自分の食生活を健康的なものにしてみませんか？生活習慣病を予防する食事の調理実習を行います。

- ◆日時 3月3日(金)午前9時30分～午後0時30分
(受け付けは午前9時15分から)。
- ◆会場 中央保健センター(南3西11)。
- ◆対象 区内にお住まいの60歳以上の男性の方。
- ◆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。
- ◆申込 2月13日(月)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【中央区健康づくり活動交流会】

区民による健康づくり活動の情報交換を通して、自分自身の楽しい活動を見つけましょう。

- ◆内容 健康づくり体験リレートーク～コーディネーターが各団体にインタビューし、健康づくりの実践活動内容について紹介。
講演「分かるから、やってみよう！変わる健康づくりの取り組みとは！～みんなで始めようウォーキング～」(講師＝小橋元医師～北海道大学大学院医学研究科予防医学講座老年保健医学分野)。
- ◆日時 3月1日(水)午後1時30分～4時(受け付けは午後1時から)。
- ◆会場 中央区民センター2階ホール(南2西10)。
- ◆対象 区内にお住まいの方。
- ◆定員・費用 300人・無料。
- ◆申込 2月13日(月)から。札幌市コールセンター(午前8時～午後9時。土・日曜日でも受け付け可)へ電話(☎222-4894)でお申し込みください。先着順。
- ◆その他 参加者には「ちゅうおう区ウォーキングマップ」を差し上げます。

区役所へ来庁される皆さまへ

区役所にお越しの際は、できるだけ公共交通機関をご利用くださるよう、ご協力をお願いします。

区役所周辺は、駐車禁止となっております。路上での駐車はおやめください。

なお、区役所駐車場をご利用になる方は、交通の妨げにならないよう順番に並んでお待ちください。

また、中央保健センター(南3西11区役所南側)の立体駐車場もご利用になれます。

【詳細】総務企画課交通防災・施設担当
☎231-2400(内線208)

【留守家庭のお子さんのために】

留守家庭のお子さんのために児童クラブなどを開設しています。詳しくは**全市版24ページ**をご覧ください。

【詳細】子ども未来局子ども企画課 ☎211-2982

◆児童クラブ開設の児童会館

児童会館名	所在地	電話番号
緑 丘	南10西23	562-1283
桑 園	北7西15	641-7008
中 島	中島公園1-1	511-3397
山 鼻	南24西13	561-6220
円 山	北1西23	621-0325
幌 西	南14西16	563-2263
円山西町	円山西町8	611-1980
山鼻かしわ	南15西8	533-0622
※資生館小	南3西7	208-5828
※中央小	大通東6	4月開設予定

(※は小学校内併設のミニ児童会館)

※中央小ミニ児童会館は、平成18年4月開設予定です。入会方法が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

◆民間施設方式児童育成会

児童育成会名	所在地	電話番号
じゃりんこひろば(児)	北8西24	622-3010
山鼻おれんじ(児)	南21西8	512-2383
宮の森なかよし(児)	宮の森2-5	642-0012
(共)ミッキークラブ	南7西18	562-3516
どんぐり(児)	宮の森2-13	644-9683
(共)めだか	南11西23	563-8446
(共)がんばりっ子クラブ	北1西26	643-8281
(共)トッポクラブ	南12西17	551-2715
学童保育所コアクラブ	大通西12	261-6610
(共)かがやき	北7西15	631-4843

(共)は共同学童保育所、(児)は児童育成会の略。

中央区以外の施設所在地は子ども企画課(☎211-2982)へお問い合わせください。