

西区からのお知らせ

西保健センターから

▽地区健康相談

実施内容・対象 血圧測定、尿検査、血液検査および胸部X線間接撮影(すこやか健診受診者を除く40歳以上の方)、C型肝炎ウイルス等検査(40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳で希望する方)、心電図(医師が必要と認めた場合)。65歳以上の方には医師による口腔内の視診などを実施。

日程 左表①の通り。

費用 無料。ただし、心電図は千200円、C型肝炎ウイルス等検査100〜400円。

①地区健康相談

月 日	時 間	会 場
9月13日(水)	午前9時〜11時	はっさむ地区センター(発寒10-4)
	午後1時30分〜3時	宮の沢中央会館(宮の沢1-5)
10月10日(火)	午前9時〜11時	山の手会館(山の手3-2)

②ポリオ実施日程表

月 日	受付時間
10月3日(火)、10日(火)、17日(火)	午後1時30分〜3時
10月13日(金)、23日(月)、27日(金)	午前9時15分〜10時45分

会場 西保健センター(琴似2-7)。
申込 不要。
 ※対象者は体調の良いときに早めに受けてください。会場は駐車場が狭いため、公共交通機関をご利用ください。

③西区体育館スポーツ教室

対象	教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料*1	
一 般	卓球	入門	午前9時30分〜11時	10月11日〜12月13日(水)全10回	各30人	6,100円(4,800円)
		初級	午前11時〜午後0時30分	10月11日〜12月13日(水)全10回		
		中級	午前9時30分〜11時	10月3日〜11月7日(火)/(木)全10回		
	バドミントン	入門	午前9時30分〜11時	10月11日〜12月13日(水)全10回	30人	6,100円(4,800円)
		初級	午前11時〜午後0時30分	10月11日〜12月13日(水)全10回	15人	
	テニス	初級	午後1時〜2時30分	10月5日〜12月21日(木)全10回	各10人	7,400円(6,000円)
		初中級(週1)	午後2時30分〜4時	10月5日〜12月21日(木)全10回		
		初中級(週2)	午後1時〜2時30分	9月29日〜10月31日(火)/(金)全10回		
		中級	午後2時30分〜4時	9月29日〜10月31日(火)/(金)全10回		
	かんたん パワーヨガA	パワーヨガA	午前9時50分〜10時50分	10月10日〜12月12日(火)全10回	各30人	5,100円(4,100円)
		パワーヨガB	午前11時30分〜午後0時30分	10月10日〜12月12日(火)全10回		
		はじめてエアロ	午後1時〜2時	9月28日〜12月7日(木)全10回		
		ピラティス・ボールシェイプ	午後1時〜2時10分	10月10日〜12月12日(火)全10回		
		からだにやさしい健康体操	午後1時〜2時30分	9月29日〜12月8日(金)全10回		
健美操		午前11時〜午後0時30分	9月29日〜12月8日(金)全10回			
※ 定員に満たない場合は、中止することがあります。						
※ 1 受講料のほかに毎回施設利用料が必要。受講料の()内は、高齢の方(65歳以上)および身体に障がいのある方の料金。						

申込 不要。
▽ポリオ(小児マヒ)ワクチン服用のお知らせ
 詳細は本誌25ページをご覧ください。

装、運動靴、飲み物、タオル。
▽エコクッキング・エコライフ



▽ヘルスアップ教室
内容 ソフトエアロビクスを中心とした運動体験。
日時 10月10日(火)午後1時30分〜3時30分。
会場 西区民センター(琴似2-7)。
対象 西区在住の20歳〜69歳で心疾患がなく、運動をしても差し支えない方。
費用・申込 無料。不要。
服装・持ち物 動きやすい服装

内容 環境に優しい調理実習、講話。
日時 9月29日(金)午前9時30分〜午後1時。
会場 西区民センター(琴似2-7)。
定員・費用 25人。無料。
持ち物 筆記用具、エプロン、髪を覆うバンダナなど、ふき

内容 左表③の通り。
申込 9月11日(月)〜15日(金)午前9時〜午後9時に直接来館するか電話で。定員を超えた場合、9月17日(日)に抽選。直接来館するか電話で結果を確認してください。
申込先・詳細 西区体育館・温水プール(発寒5-8) TEL(662)線484

内容 0歳〜就学前の子どもを持つ保護者。託児あり。
定員・費用 10人(託児は10人。無料)。
申込 9月22日(金)午前9時から電話で。先着順。
申込先・詳細 健康・子ども課子育て支援係TEL(641)2400内線484

西区体育館スポーツ教室

日時 10月16日(月)、19日(木)。共に午後2時〜3時30分。
会場 西保健センター(琴似2-7)。

子育て講座グループ懇談会

2149