



白石区民センターから

申込・詳細 白石区民センター運営委員会事務局
☎861-3100

区民講座受講生募集！

講座名・内容	開講日 (回数)	曜日	時間	定員	受講料	材料 費等
アサーティブネス 上手な自己表現法で自分をもっと好きに ～人間関係をスムーズに、感情やこころの筋トレを～	1/31、2/7、2/14、 2/21 (全4回)	水	午後1時30分～ 3時30分	15人	1,600円	—
相続の知恵・遺言の書き方 ～家族へ思いやりのメッセージ～	2/2、2/9、2/16、 2/23 (全4回)	金	午後1時30分～ 3時30分	15人	1,600円	—
心とココロのやさしい介護 ～さよなら！介護にまつわる3つの不安～	2/6、2/13、2/20、 2/27 (全4回)	火	午後1時30分～ 3時30分	15人	1,600円	—
家庭料理でお国自慢 ～インドネシア・台湾・韓国～	2/7、2/14、2/21 (全3回)	水	午前10時 ～午後零時30分	15人	1,500円	1,500円

対象 区内にお住まいかお勤めの15歳以上の方。
 申込方法 1月12日(金)午前10時～午後5時に電話または直接窓口で申し込み(先着順)。
 受講料の納入 1月12日(金)～26日(金)午前10時～午後5時に直接窓口で納入。

白石保健センターから

詳細 市コールセンター ☎222-4894

子育てグループ講座「パパ・ママおしゃべり会議室」受講者募集

子ども・子育て・家庭のこと、日々の生活の中で感じるこ
とや子育て情報などについて、おしゃべりしてみませんか。

日時 2月13日(火)、20日(火)午前10時～11時30分。
 会場 白石保健センター。
 対象 就学前のお子さんを育てている保護者。
 定員 10人。
 費用 無料。
 その他 受講中の託児を行います。
 申込方法 1月24日(水)午前9時から区健康・子ども課に電話で
申し込み(先着順)。



申込詳細 区健康・子ども課子育て支援係 ☎861-0345

胃がん・大腸がん検診のお知らせ

白石保健センターでは、毎月1回40歳以上の方(職場で受診できる方を除く)を対象に、胃がん・大腸がん検診を行っています。この機会に進んで受診しましょう。

▶申込方法
 区健康・子ども課に電話または直接窓口で
お申し込みください。
 ※なお、検診を申し込まれた方には、受診
の1週間前に受診票と大腸がん検診採便
用具セットをお送りします。

日程	受付会場	受付時間	受診料金
1月22日(月)	白石保健 センター	午前 8時45分 ～10時	胃がん・大腸がん 検診セット 1,100円
2月26日(月)			「胃がん」のみ 700円 「大腸がん」のみ 600円

※下記に該当する方は、[] 内の証明書などを持参すると無料になります。
 ●70歳以上の方〔健康保険証など年齢を確認できるもの〕 ●生活保護世帯の方〔生活保護受給証明書〕
 ●特定の障がいのある65～69歳の方〔老人保健法医療受給者証〕 ●市民税非課税世帯の方〔市民税課税証明書〕

申込詳細 区健康・子ども課健やか推進係 ☎862-1881

広告欄

※施設の所在地、電話番号は、白石5ページの「白石区の主な施設」をご覧ください。