

## 保健センターから

### ●北区民健康づくり講演会

- 日時：10月29日(月)午後1時30分～3時
- 会場：北保健センター2階講堂
- 講師：中野倫仁氏(北海道医療大学心理科学部教授)
- 演題：「認知症の診断とケア～もの忘れと認知症の違い」
- 費用：無料
- 申込：当日、直接会場へお越しください
- 詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

### ●ヘルシーおいしい話

- 内容：野菜ソムリエの講話「食べよう！野菜」
- 日時：10月26日(金)午後1時30分～3時30分
- 会場：北保健センター2階講堂
- 講師：野菜ソムリエ 小田浩子氏(シニア・ベジタブル&フルーツマイスター)
- 定員・費用：30人・無料
- 申込・詳細：10月11日(木)～19日(金)。健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター(電話申し込みのみ。先着順)

### ●大人のための歯みがき教室

- いま一度、歯磨き方法を見直して、家庭でも歯周病予防を始めませんか。
- 内容：唾液検査による歯肉の健康チェック、歯磨き圧測定など
  - 日時：10月25日(木)午後1時30分～3時
  - 会場：北保健センター2階講堂
  - 対象：区内にお住まいの方
  - 定員・費用：20人・無料
  - 申込・詳細：10月11日(木)～19日(金)。健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター(電話申し込み可。先着順)

### ●今月のおすすめランチ

- 期間：10月15日(月)～21日(日)午前11時～午後2時
- 会場：札幌サンプラザレストラン(北24西5)
- メニュー：「味覚の秋682Kcal」(秋さけの甘辛いため、ザーサイと豚肉のスープ、サラダ、ご飯、コーヒーカウロン茶)
- 料金：900円(税込み)
- 詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

### ●父親教室

- 内容：ビデオ「お父さんへ～赤ちゃんからのメッセージ」と「擬似妊婦体験」「赤ちゃんの接し方・お風呂の入れ方」の実習
- 日時：11月9日(金)午後6時30分～8時30分  
(受け付けは午後6時から)
- 会場：北保健センター
- 対象：初めてお父さん・お母さんになる方(妊娠5カ月以上)
- 定員・受講料：40組・無料
- 申込・詳細：11月1日(木)～8日(木)。健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター(電話申し込みのみ。先着順)



### ●赤ちゃんといっしょ

日ごろのお子さんの成長ぶりや子育てにかかわる心配、悩み事などをお母さん同士や保健師と話し合います。また、母親教室に参加している妊婦さんたちとの交流もあります。

- 日時：11月7日(水)午後1時30分～3時30分  
(受け付けは午後1時から)
- 会場：北区民センター3階児童室
- 対象：生後1～3カ月の初めてのお子さんとお母さん。参加は1回に限ります
- 費用：無料
- 申込：当日、直接会場へお越しください
- 詳細：健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

### ●ノロウイルス食中毒予防講習会

- 内容：ノロウイルスによる食中毒を予防するための食品衛生について
- 日時：11月8日(木)午後2時～3時30分
- 会場：北保健センター2階講堂
- 対象：区内にお住まいか、区内の飲食店・給食施設などで働く方
- 定員・費用：50人・無料
- 申込・詳細：10月15日(月)～11月6日(火)。健康・子ども課生活衛生係 ☎北保健センター(電話申し込み可。先着順)

※各施設の所在地・電話番号は「きた2ページ」をご覧ください。

広告