

育児教室「すくすく子育てミートイング」

育児やしつけに一人で悩むお母さん、児童心理の先生や仲間と一緒に話し合ってみませんか？

▽講話「お母さん悩まないでしつけって何だろう」。

▽ミートイング「聞いてみよう！話してみよう！明日からの元気のために」。

日時 10月22日(月)午前9時30分～11時。

会場 藤野地区センター。

対象 1歳6カ月～3歳のお子さんの母親。

定員・費用 10組。無料。

申込方法 10月11日(木)～19日(金)に電話で左記へ(先着順)。

健康講話

演題 お口の機能をご存じですか？くずっとおいしく食べていただくために

講師 定山溪病院 歯科医師 久米麻也子。

内容 少しの工夫で、かみづらいことやむせることなどの症状が緩和されることを紹介します。

日時 10月15日(月)午後6時30分～8時。

会場 南沢福祉会館(南区南沢1822)。

費用 無料。
申込方法 当日直接会場へ。
詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(581) 5211

「男子厨房に入ろう！」料理教室

区内の料理サークルの人たちと一緒に料理の基礎を学び、後日ウオーキングをして健康づくりをします。

講師 巴寿司 平賀雄次。

日時 10月25日(木)午前9時30分。(ウオーキングは11月9日(金)に実施します)。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まいの料理と歩くことが好きな男性。

定員・費用 15人。千円。
持ち物 エプロン、三角巾、食器用ふきん、筆記用具。

申込方法 10月11日(木)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(581) 5211

胃がん・大腸がん検診

検診日 10月26日(金)。
受付時間 午前8時45分～10時。

会場 南保健センター。

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。

費用 千100円(胃がん検診のみの場合は700円、大腸がん検診のみの場合は600円)。ただし、70歳以上の方、特定の障がいのある65～69歳の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料。※それぞれ証明できるものが必要。

申込方法 事前に左記へ予約(電話可)。

糖尿病予防週間

パネル展

日時 11月5日(月)～9日(金) 午前8時45分～午後9時。

※5日(月)は午後1時から、9日(金)は午後3時まで。

会場 南区民センター。

その他 ①糖尿病予防のヘルシー定食 11月7日(水)、8日(木)に南区役所食堂にて販売。両日とも20食限定。

②栄養相談

日時 11月7日(水)午後1時30分～3時30分。

会場 南区民センター。

詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎(581) 5211



ポリオワクチン服用日程

実施日	受付時間
10月9日(火)	午後1時30分～2時30分
10月12日(金)	
10月19日(金)	
10月22日(月)	午前9時15分～10時15分
10月30日(火)	

※当日、直接南保健センターへお越しください。

詳細 健康・子ども課保健予防係 ☎581-5211

南区社会福祉協議会

☎(582) 2415

認知症講演会

内容 医師や認知症家族の会、事業所からの実践報告。

日時 11月8日(木)午後1時30分～3時30分。

講師 砂川市立病院 医師 内海久美子。

会場 南区民センター。

対象 区内にお住まい、または勤務している方。

定員・費用 100人。無料。

申込方法 電話、またはファクス(氏名・住所・電話番号を明記)で申し込み。
ファクス番号(582) 7370

広告

