



白石保健センターから

【詳細】区健康・子ども課 ☎862-1881

ヘルスアップ体験教室

「元気づくり」応援します。楽しく体を動かして健康づくりをしましょう！

開催日	内容(全3回)	
	運動	講話
11月2日(金)	ストレッチ体操	みんなで考えよう健康のこと！(1回目) 「メタボリックシンドロームってなあに？」
11月13日(火)	筋力アップ体操	みんなで考えよう食事のこと！(2回目) 「栄養バランスのよい食事で健康に」
11月27日(火)	リズム体操	みんなで考えよう歯のこと！(3回目) 「メタボリックシンドロームと歯の健康」

開催時間 いずれも午後1時30分～3時30分

会場 白石保健センター2階「講堂」

対象 区内にお住まいの40歳以上～65歳未満で、健康づくりに興味のある方、最近体重が増えてしまった方、運動不足の方など

定員・費用 30人(先着順)。無料

申込方法 10月11日(木)から区健康・子ども課に電話で申し込み
(受付時間：午前9時～午後5時、土・日曜日を除く)

市民健康教室

かいは
「潰瘍性大腸炎・クローン病の症状と生活管理について」

潰瘍性大腸炎・クローン病の症状と生活管理について一緒に学んでみませんか？

講師 札幌北榆病院
医師 工藤峰生日時 10月31日(水)
午後2時～3時30分会場 白石保健センター
2階「講堂」

定員・費用 90人(先着順)。無料

参加方法 直接会場へお越しください

「からだにいいこと伝え隊」参加者募集

「健康長寿」を目指すために、からだにいいことを学んでみませんか？北国の暮らしに注目した健康づくりで、自分も周りの人も元気にしちゃいましょう！

開催日	開催時間	内容
10月19日(金)	午後1時30分～3時30分	①公衆衛生について②わたしたちの保健センター③健康寿命をのぼそう
10月29日(月)		①さらば！メタボリックシンドローム②食生活HOT情報③お口にいいこと伝えたい
11月9日(金)		①北国の暮らしと健康づくり②地域で健康づくり活動をする方法
11月20日(火)		①冬の食中毒・ノロウイルス②ラダーで運動バランスを養おう(運動実践)

会場 白石保健センター2階「講堂」

対象 区内にお住まいで4回すべてに参加できる方

定員・費用 30人(先着順)。無料

申込方法 10月11日(木)～18日(木)の午前9時～午後5時に区健康・子ども課に電話で申し込み(土・日曜日を除く)

いい歯の日記念事業(講演&実習)

①「歯周病の予防と治療」～健康寿命を延ばすために～

歯の健康には、生活習慣やストレスが大きく影響しています。この機会に歯周病について学んでみませんか

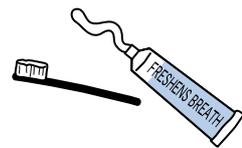
講師 医療法人社団星和会 大内歯科小児歯科クリニック 歯科医 大内和憲

日時 10月24日(水)午後2時～3時30分

会場 白石保健センター2階「講堂」

定員・費用 90人(先着順)。無料

参加方法 直接会場へお越しください



②「大人のための歯磨き教室」～歯周病をしっかり予防！～

歯を磨くと歯茎から血が出たり、口臭が気になったりしていませんか。歯周病予防に効果的なお口のお手入れ方法をマスターしましょう。歯ブラシ圧測定、唾液による歯周病チェックも行います

日時 11月5日(月)午後1時30分～3時(1時10分から受付)

会場 白石保健センター2階「講堂」

定員・費用 20人(先着順)。無料

申込方法 10月15日(月)から区健康・子ども課に電話で申し込み(受付時間：午前9時～午後5時、土・日曜日を除く)

持ち物 歯ブラシ

広告