

### 国民健康保険から

#### ■保険料の減免

病気や失業などにより収入が減少して保険料の納付が困難になった方は、申請により減免になる場合がありますので、ご相談ください。

#### ■夜間納付相談

事情により保険料の納付が困難な方は、必ずご相談ください。日中、区役所にお越しになれない方のために夜間納付相談を行っています。

▽日時 1月10日(木)、24日(木)の午後8時まで。

▽場所 区役所1階9番窓口  
(庁舎東側の通用口からお入りください)。

▽詳細 保険年金課収納係

☎(895)2400内線395～397

### 厚別保健センターから

#### ■市民健康教育

▽内容 「ご存じですか?」ジ

「サプリメントってなに?」。

▽講師 医療法人記念塔病院

薬剤部長 大谷俊之氏。

▽日時 1月18日(金)午後1時

30分～3時。

▽会場 青葉会館(青葉町3)。

▽費用 無料。直接会場へ。

#### ■いきいき生活体験講座

▽内容 生活習慣病を予防し、楽しみながら健康づくりの輪を広げる3回連続の講座。

▽日時・会場・申込方法 下表の通り。

▽対象 40～65歳の方。

▽定員・費用 30人。無料。

#### ■男性のための楽々タッキング

初心者を対象とした料理の基本から学ぶ2回コースの教室です。煮魚、汁物などの料理3～4品を作ります。

▽日時 2月8日(金)、29日(金)の午前9時30分～午後0時30分。

▽会場 厚別保健センター。

▽対象・定員 男性15人。

▽費用・持ち物 無料。エプロン、バンダナ、ふきん、筆記用具。

▽申込方法 1月15日(火)午前

8時45分から電話で保健セン

ターへ(先着順。22日(火)まで)。

#### ■難病研修会

▽内容 「膠原病の特徴と病

気の付き合い方」特に関節リ

ウマチとシェーグレン症候群

について。

▽講師 札幌社会保険総合病

院リウマチ科 大西勝憲氏。

▽会場 厚別保健センター。

▽日時 2月15日(金)午後2時

4時。

▽会場 厚別保健センター。

▽費用 無料。

▽申込方法 1月21日(月)～2

月8日(金)に電話で保健セン

ターへ。

### 厚別区体育館から

1月2日(水)、3日(木)の午前

10時～午後4時は一般開放

(卓球、バドミントン、バス

ケットボール)を実施します。

### ●いきいき生活体験講座の日時・会場・申込方法

月日	時間	内容	会場
1/24(木)	午後1時45分～3時45分	ステップ1～ストレッチ、ウォーキング、交流会	厚別区体育館
1/28(月)		ステップ2～食事のお話、生活セルフチェック、体力測定ほか	厚別保健センター
2/4(月)	午前9時45分～11時45分	ステップ3～ピラティス、交流会	
▷申込方法 1月11日(金)から電話で厚別保健センターへ(先着順)。			

※各施設の連絡先は「厚別4ページ」をご覧ください。

広告

