

# (健)康guide

中央保健センターからのお知らせ

【申込・詳細】 保健センター健康・子ども課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX 511-8499

## 【健康づくり交流会】

健康づくりに関する講演と交流会を行います。  
講演：「健康づくりとこころの健康～いつまでも、いきいき、楽しく健康づくりを」(講師=前沢政次教授～北海道大学大学院医学研究科医療システム学分野)。

- ◆日時 3月4日(火) 午後2時～4時(受け付けは午後1時30分から)。
- ◆会場 中央区民センター(南2西10) 2階ホール。
- ◆対象 区内在住の方。
- ◆定員・費用 なし・無料。
- ◆申込 2月12日(火)～25日(月)の午前9時から午後5時まで電話で。ファクス不可。

## 【生活習慣病予防週間講演会】

内臓脂肪の蓄積に糖尿病・高血圧・高脂血症などの危険因子が重なったメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)への注意が呼び掛けられています。これらの生活習慣病の発症には、運動や食事などの日常生活が大きく関係します。生活習慣病を予防し、健康で元気な毎日を送るためのポイントについて学んでみませんか。講演：「壮健な老後を目指して～65歳からの心臓病の予防と日常生活の留意点～」(講師=土田哲人医師～JR札幌鉄道病院循環器科主任医長)。

- ◆日時 2月22日(金) 午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時10分から)。
- ◆会場 中央保健センター(南3西11) 2階講堂。
- ◆対象 区内在住の方。
- ◆定員・費用 80人・無料。
- ◆持ち物 筆記用具。
- ◆申込 2月12日(火) 午前9時から電話で(先着順)。ファクス不可。

## 【男性の料理教室 ～男子厨房に入ろう】

調理の基礎的な技術を学び、参加者とともに食事作りへの意欲を高めていただく男性のための料理教室です。

- ◆日時 ①2月29日(金) 午前9時30分～午後1時(受け付けは午前9時から)。調理実習：「楽しい和食」ほか。②3月7日(金) 午前9時30分～午後1時(受け付けは午前9時から)。調理実習：「誰でも作れる簡単料理」ほか。
- ◆会場 中央保健センター(南3西11) 2階講堂・栄養実習室。
- ◆対象 区内在住の男性で、2回とも参加可能な方。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、スリッパ、筆記用具。
- ◆申込 2月12日(火) 午前9時から電話で(先着順)。ファクス不可。

## 【にこにこクッキング】

お子さんの食育についての講話と食生活改善推進員による簡単野菜料理の調理実習を行う料理教室です。

- ◆日時 3月11日(火) 午前10時～午後0時30分(受け付けは午前9時45分から)。
- ◆会場 中央保健センター(南3西11) 2階講堂・栄養実習室。
- ◆対象 区内在住の子育て中のお母さん、お父さん。または、これからお母さん、お父さんになれる方(妊婦の方は、7カ月までの方)。
- ◆定員・費用 20人・300円(調理実習材料費)。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、スリッパ。
- ◆その他 託児あり(申込時要予約・先着10人)。
- ◆申込 2月20日(水) 午前9時から電話で(先着順)。ファクス不可。



降雪期の路上駐車は、除排雪作業の妨げや緊急車両の通行に支障を及ぼす原因になります。絶対にやめましょう。