

## げんきアップ教室 (全3回)

8月29日(金)、9月5日(金)、10月3日(金)

午前10時～正午

北保健センター・北区民センター《無料》

メタボリックシンドロームの予防について学び、心と体をリフレッシュします。(2・3回目は運動実技があります)

- 対象 区内にお住まいで40～64歳の運動に支障のない方
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 8月11日(月)から健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

## 5杯食べよう! 野菜クッキング

8月20日(水) 午前10時～午後1時

北区民センター2階料理室《無料》

- 内容 健康づくりに欠かせない野菜のお話と、プロから学ぶおいしい野菜料理の実習
- 講師 岡田公一氏・後藤誠氏 (札幌サンプラザ)
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 8月11日(月)～15日(金)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

## プレママ簡単クッキング

8月28日(木) 午前10時～午後0時30分

北区民センター2階料理室《無料》



- 内容 妊娠期に必要な栄養素を多く含む食品を使った、簡単に作れるおかずの調理実習
- 対象 初めての赤ちゃんを妊娠している方(夫婦での参加も可)
- 定員 先着20人
- 申込・詳細 8月11日(月)～21日(木)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

## やる気満マン! 男性料理教室 (全2回)

9月5日(金)、19日(金) 午前10時～午後1時

北区民センター2階料理室《無料》

- 対象 2回とも参加可能な区内にお住まいの男性
- 定員 先着20人
- 申込・詳細 8月11日(月)～27日(水)に健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

## 北区社会福祉協議会から



シンポジウム  
ご近所パワーを引き出そう!  
～地域福祉社会のネットワークづくり～



8月22日(金) 午後1時30分～3時30分  
北区民センター3階区民ホール《無料》

- シンポジスト  
菊地紘義氏 (屯田地区社会福祉協議会事務局長)  
松尾敏子氏 (太平百合が原地区社会福祉協議会副会長)  
釜本理奈氏 (北区第2地域包括支援センター長)
- 対象 福祉やまちづくりに興味のある方
- 定員 先着30人
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 ☎北区社会福祉協議会



## 北保健センターから

### 住民集団健康診査

地区健康相談に代わり、住民集団健康診査が始まりました。

種類	対象	費用
健康診査	40～74歳の国民健康保険に加入の方	有料(詳細は受診券をご覧ください)
	長寿(後期高齢者)医療制度に加入の方	
	生活保護世帯で40歳以上の方	無料
胸部X線検査	40歳以上の方	無料(胸部X線検査を行った場合は400円)
緊急肝炎ウイルス検査	過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	無料
健康相談	15～39歳の方	無料

### ●健診日程

月日	実施時間	会場
8月18日(月)	午前9時～11時	麻生地区会館(北39西5)
	午後1時30分～3時	
8月22日(金)	午前9時30分～11時	第四太平会館(太平9-7)
	午後1時30分～3時	新琴似北会館(新琴似11-5)
8月27日(水)	午前9時～11時	新川地区会館(新川1-4)
	午後1時30分～3時	
8月28日(木)	午前9時～11時	拓北・あいの里地区センター(あいの里1-6)
	午後1時30分～3時	篠路こまどり会館(篠路7-4)
8月29日(金)	午前9時～11時	屯田地区センター(屯田5-6)
	午後1時30分～3時	
9月2日(火)	午前9時30分～11時	幌北会館(北17西5)
	午後1時30分～3時	北陽小学校(北31西9)
9月4日(木)	午前9時～11時	麻生地区会館(北39西5)
	午後1時30分～3時	

- 健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康診査のどちらかのみ受診できます
- 胸部X線検査を希望する方は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください
- 健康診査受診時には、受診券と健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給者証)を必ず持参してください
- その他の検査・健康相談は、受診券は不要です。氏名、年齢、住所が確認できるものを持参してください
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

### 今月のおすすめランチ

8月18日(月)～24日(日) 午前11時～午後2時  
札幌サンプラザレストラン(北24西5)  
《900円(税込み)》



- メニュー 「夏の名残、色鮮やかに691Kcal」(ゴーヤとナスのトマト煮、豆腐サラダウニソース、果物、ご飯、スープ、コーヒーかウーロン茶)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター

### ヘルシーランチ

8月21日(水) 午前11時～(限定30食)  
北区役所食堂(北24西6)《500円(税込み)》

- メニュー 枝豆ご飯、エビとイカの辛味いため、野菜たっぷりみそ汁、レタスのおかかサラダ(野菜使用量155g、614Kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎北保健センター