



<健康ウィーク講座>

講座名	開催日時	会場	定員(予定)
よもやまばなし(漫談)	9月11日(木) 午後1時	大広間	50人
正しい目の健康と知識&正しいメガネの選び方	9月16日(火) 午後1時	大広間	30人
ヨガ体験教室(初心者対象) ~ヨガでできる心と体のリラックス~	9月17日(水) 午後1時	大広間	40人
認知症ってどんなこと? ~認知症になったらどうなるの?~	9月18日(木) 午後1時	教養講座室	12人
障害の疑似体験教室 ~体験してわかる障害・高齢のたいへんさ~	9月19日(金) 午後1時	大広間	40人

▽日程等 左表の通り。
▽会場 中央老人福祉センター(大通西19・社会福祉総合センター2階)。
▽対象 満60歳以上で通所可能な方。
▽費用 無料。
▽申込 事前の申込不要。当日、直接会場へ。先着順。
【詳細】 中央老人福祉センター
☎(614) 10001

中央老人福祉センター
健康ウィーク講座

子どもや高齢者を見掛けたり、徐行や一時停止など思いやりのある運転をしましょう。

中央保健センターからのお知らせ
(健康guide)
ガイド

【申込・詳細】 保健センター健康・子ども課
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221 FAX511-8499

【大人のための歯みがき教室】

歯周病予防についての話と唾液検査による歯肉の健康チェック、歯周病予防のための効果的な歯磨き方法、歯磨き圧測定など。

- ◆日時 10月7日(火)午後1時30分~3時。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂(南3西11)。
- ◆対象 区内在住の方。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆申込 9月11日(木)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。
- ◆その他 歯ブラシをお持ちください。

【健康づくり応援通信作成講座】

~学んで実践 広げよう健康づくり~

健康について学んで、区民の方に健康づくりを伝えてみませんか? 4回の講座終了後は、中央区発行の区民向け健康情報誌「健康づくり応援通信」の編集にご協力いただきます。

- ◆日時・内容 ①10月9日(木):開校式、講話「笑いの効用と心の健康」②10月16日(木):講話「おいしく健康づくり」、運動体験③10月21日(火):講話「歯からはじめる健康づくり」「札幌市の健康づくりについて」④10月30日(木):応援通信の作成にむけて。いずれも午後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2階講堂(南3西11)。
- ◆対象 区内在住の方で4日間とも参加できる方。
- ◆定員・費用 30人・無料。
- ◆申込 9月11日(木)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

【住民集団健康診査のご案内】

◆内容・対象者・費用

- ①**特定健康診査**(問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査)~40歳以上74歳以下で札幌市国民健康保険に加入の方:費用600円。
- ②**後期高齢者健康診査**(問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、尿検査)~札幌市民で後期高齢者医療制度に加入の方:費用400円。
※①②とも札幌市国民健康保険から事前に郵送される「受診券」と「被保険者証」が必要です。また、生活保護世帯の方(受給証明が必要)は費用無料。注意)札幌市国保以外の健康保険にご加入の方は、その健康保険でこの住民集団健康診査が健診先として指定されている場合に限り受診できます。加入している健康保険にお問い合わせください。
※次の検診は加入健康保険にかかわらず受診可能
- 肺がん検診**(胸部X線検査)~40歳以上の札幌市民:費用無料(喀痰検査400円。費用が免除される場合がありますので、詳細はお問い合わせください)。
- 緊急肝炎ウイルス検査**(B・C型肝炎ウイルス検査)~札幌市民で希望する方(年齢制限なし):費用無料。ただし、過去に同検査を受けていない方。
- 健康相談**(相談、血圧測定、尿検査)~15歳以上39歳以下の札幌市民:費用無料。
- ◆日程・会場 下表の通り。
※当日、なるべく空腹の状態でご参加ください。

月日	受付時間	会場(所在地)	
9月 17日(木)	午前9時30分~11時	苗穂会館(北1東10)	
	午後1時30分~3時	豊水会館(南8西2)	
10月	午前9時30分~11時	7日(火) 西会館(南6西13)	
		9日(木) 宮の森明和会館(宮の森2-11)	
	午前9時~11時	10日(金)	桑園ふれあいセンター(北7西15)
		14日(火)	
15日(水)			