

南区内の主な施設

南区役所	☎582-2400 〒005-8612 真駒内幸町2丁目
南区土木センター	☎581-3811 〒005-0031 南31条西8丁目
南保健センター	☎581-5211 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
定山溪まちづくりセンター	☎598-2191 〒061-2302 定山溪温泉東3丁目
真駒内まちづくりセンター	☎581-3025 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
石山まちづくりセンター	☎591-8734 〒005-0842 石山2条2丁目
簾舞まちづくりセンター	☎596-2059 〒061-2263 簾舞3条6丁目
藤野まちづくりセンター	☎591-7041 〒061-2282 藤野2条7丁目
藻岩まちづくりセンター	☎571-6121 〒005-0808 川沿8条2丁目
藻岩下まちづくりセンター	☎581-2001 〒005-0034 南34条西9丁目
澄川まちづくりセンター	☎821-8585 〒005-0003 澄川3条2丁目
芸術の森地区まちづくりセンター	☎592-7009 〒005-0850 石山東7丁目
南清掃事務所	☎583-8613 〒005-0861 真駒内602番地30
南消防署	☎581-2100 〒005-0014 真駒内幸町1丁目
南区体育館	☎571-5171 〒005-0804 川沿4条2丁目
澄川図書館	☎822-3730 〒005-0004 澄川4条4丁目
南区民センター	☎584-2100 〒005-0014 真駒内幸町2丁目
藤野地区センター(体館中)	☎592-2002 〒061-2282 藤野2条7丁目
もいわ地区センター	☎572-5733 〒005-0808 川沿8条2丁目
すみかわ地区センター	☎818-3035 〒005-0004 澄川4条4丁目

南区役所

☎(582)2400

今日から始める

メタボ予防講座

メタボリックシンドロームについて知識を深め、予防のための運動実技をしませんか。

①健康講話

日時 12月10日(水)午後1時30分～3時30分。

会場 南保健センター。

講師 五輪橋産科婦人科小児科病院 名誉理事長 丸山淳士ほか。

②運動実技・交流会

日時 12月17日(水)午後1時30分～3時30分。

会場 南区民センター。

※運動しやすい服装と運動靴持参でお越しください。

①・②共通

対象 区内にお住まいで、医師による運動制限が無い方(全日程出席可能な方)。

定員・費用 50人。無料。

申込方法 11月11日(火)～28日(金)に左記へ(電話可・先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211



子育て講座

演題 「子どもの健やかな心と身体を育てるために」。

講師 南区管理栄養士。

日時 12月12日(金)午後2時～3時30分。

会場 南保健センター。

対象 0歳から就学前のお子さんをお育てしている保護者の方。

定員 20人(託児あり)。

費用 無料。

申込方法 11月20日(木)～12月4日(木)に電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 子育て支援係 ☎(588)5411

カロリー計算の達人教室

体重が気になる方や生活習慣病を予防したい方、カロリー計算を学びませんか?

▽講話「バランスのよい食事で肥満予防」。

▽演習「計算しましょう、食べ物のカロリー」。

日時 11月26日(水)、28日(金) 午後1時30分～3時30分。

会場 南保健センター。

対象 区内にお住まいで、全日程出席可能な方。

定員・費用 20人。無料。

申込方法 11月12日(水)から電話で左記へ(先着順)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211

胃がん・大腸がん検診

検診日 11月28日(金)。

受付 午前8時45分～10時。

会場 南保健センター。

対象 40歳以上で、職場などで受診していない方。

費用 胃がん検診は700円、大腸がん検診は400円。ただし、

70歳以上の方、後期高齢者医療被保険者の方、生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方は無料。※それぞれ証明できるものが必要。

申込方法 事前に左記へ予約(電話可)。

申込・詳細 健康・子ども課 健やか推進係 ☎(581)5211