



(健)康guide

中央保健センターからのお知らせ
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

【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。

- ◆内容 講演：「気をつけたい呼吸器感染症」（講師＝中央区保健福祉部～高橋恭子地域保健担当課長）。健康づくりグループの活動発表。
- ◆日時 3月6日(金)午後1時30分～3時（受け付けは午後1時15分から）。
- ◆会場 中央区民センター2階ホール(南2西10)。
- ◆対象 区内在住の方。
- ◆定員・費用 50人・無料。
- ◆申込 2月12日(木)午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

【生活習慣病予防週間講演会】

平成20年4月から、健康診断のしくみが大きく変わったことをご存じですか？

新しい健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病を予防するためのものです。生活習慣を改善し健康に生活するために、この機会にメタボリックシンドロームと特定健診について学んでみませんか？

- ◆内容 講演：「メタボリックシンドロームと特定健診について」（講師＝札幌南三条病院～木島敏明副院長）。
- ◆日時 2月17日(火)午後3時～4時（受け付けは午後2時30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。
- ◆定員・費用 80人・無料。
- ◆持ち物 筆記用具。
- ◆申込 2月12日(木)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、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。

- ◆内容 ①「基本の和食」。②「やさしい中華」。
- ◆日時 ①2月24日(火)。②3月6日(金)。①②とも午前9時30分～午後1時（受け付けは午前9時15分から）。
- ◆会場 中央保健センター（南3西11）。
①2階講堂・栄養実習室。
②2階第6会議室・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(木)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料理の調理実習を行う料理教室です。

- ◆日時 3月10日(火)午前10時30分～午後1時（受け付けは午前10時15分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂・栄養実習室（南3西11）。
- ◆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 15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（先着10人）。
- ◆申込 2月17日(火)午前9時から電話で（先着順）。ファクス不可。

