

(健康guide) ガイド

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

【にこにこクッキング】

お子さんの食育と子育てについての講話、食生活改善推進員による簡単料理の調理実習を行う教室です。

◆日時 9月29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、お父さんになられる方(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。

◆申込 9月11日(金)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

◆その他 託児あり(先着10人)。



【ホップ・ステップ・ヘルシーアップ】

仲間と一緒に楽しみながらメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防し、よりヘルシーになりませんか?

医師、管理栄養士、歯科衛生士によるヘルスアップの話と運動指導員による楽しいエアロビクスでメリハリボディをゲットし「さよならメタボ!」。

◆日時 ①10月8日(木)、②10月27日(火)。2日とも午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時10分から)。

◆会場 ①中央保健センター2階講堂(南3西11)、②中央区民センター2階ホール(南2西10)。

◆対象 区内在住の40～64歳の方で2日間とも参加可能な方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆申込 9月14日(月)～10月2日(金)の午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)に電話で(ファクス不可)。先着順。

◆その他 ②運動を行いますので、動きやすい服装で、上靴(運動靴)と飲み物をご持参ください。



【今から始めよう!札幌の冬を楽しむウオーキングマスター講座】 ～ノルディック・ウオーキング活用術～

冬に向けて今のうちから自分の基礎体力や歩き方の癖を知っておくことは、冬道での転倒予防にもつながります。

ノルディック・ウオーキングを活用した歩き方をマスターし、札幌の冬を楽しみましょう!

◆日程等 下表の通り。

時間は4回とも午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)。

◆対象 区内在住の方。

◆定員・費用 50人・無料。

◆申込 9月17日(木)午前9時から電話で(ファクス不可)。先着順。

◆その他 運動しやすい服装でお越しください。

④は上靴(運動靴)と飲み物等もご持参ください。
※②③は一般公開講座となっていますので、申し込みのない方も当日聴講できます。



日程	会場	内容
① 10月20日(火)	中央保健センター2階講堂(南3西11)	●講話:「健康さっぽろ21」と健康づくり ●実技:冬場に向けて自分の基礎体力を知ろう!(体力測定を実施します) 講師:北のくらしと地域ケア研究所代表 理学療法士 鈴木英樹先生
② 10月27日(火)		●『一般公開講座』 「転ばぬ先の知恵!まず自分の歩き方の癖を知ろう」～転倒予防の便利グッズも紹介～ 講師:北のくらしと地域ケア研究所代表 理学療法士 鈴木英樹先生
③ 10月30日(金)	中央区民センター2階ホール(南2西10)(天候により戶外コースへの変更あり)	●『一般公開講座』 「誰でも・どこでも・気軽に!! Let'sノルディック・ウオーキング!!(基礎編)」ほか 講師:北海道大学教授 教育学博士 川初清典先生
④ 11月6日(金)		●講話:さあ!!始めてみようノルディック・ウオーキング(実技編) 講師:北海道大学教授 教育学博士 川初清典先生

後部座席を含むシートベルト・チャイルドシート着用の徹底を心掛けましょう。