

西保健センターから

▽メタボ予防講座
内容 講話と運動。

日時 10月28日(水)、30日(金)。
共に午後1時30分～3時30分。
全2回。

会場 1回目⇨西保健センター、2回目⇨西区民センター(共に琴似2-7)。

対象 西区在住の64歳以下で、運動に支障のない方。

定員・費用 30人。無料。

申込 10月13日(火)から電話で。先着順。

▽は・は・歯の健康管理テクニク

日時 11月4日(水)午後1時～2時30分。

会場 西保健センター。

対象 西区在住の方。

定員 40人程度。

費用・申込 無料。不要。

▽ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ

日時 下表の通り。

会場 西保健センター。※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

申込 不要。直接会場へ。

持ち物 母子手帳、予診票。

その他 対象者は体調の良いときに早めに受けてください。

1歳を過ぎた子どもは、MR

ワクチン第1期の接種を優先してください。

■ポリオワクチン実施日程

月日	受付時間
10月5日(月)	午前9時15分～10時45分
10月9日(金)	
10月13日(火)	午後1時30分～3時
10月20日(火)	
10月23日(金)	午前9時15分～10時45分
10月28日(水)	

▽「男の食祭り」見学者募集

男性料理グループの年に一度の交流会を見学しませんか。

内容 調理実習の見学など。

日時 10月29日(木)午前9時～11時。

会場 西保健センター。

対象 西区在住の男性。

定員・費用 15人。無料。

申込 10月13日(火)～20日(火)に電話で。先着順。

▽父親教室

TEL(621)4241

内容 ビデオ上映、育児実習。

日時 11月19日(木)午後6時30分～8時30分。

会場 西保健センター。

対象 平成22年2月～4月に初めて出産予定の夫婦。

定員・費用 40組。無料。

持ち物 筆記用具、テキスト

「わが家にあかちゃんやっ

てくる」。

申込 11月9日(月)～17日(火)に電話で。先着順。

▽西野地区健康講座

TEL(222)4894

内容 簡単な健康測定。

日時 10月15日(木)午前10時～11時30分。

会場 昭和会館(西野6-3)。

対象 西野、福井、平和、小別沢周辺に在住の方。

費用・申込 無料。不要。

その他 骨密度測定(はだしで測定)のみ先着80人。

TEL(663)0360

■住民集団健康診査

▷対象・内容・費用

種類	対象	内容・費用
健康診査(※1)	(特定健康診査) 40歳～74歳の国民健康保険に加入の市民(※2)	問診・身体計測・血圧・血液・尿検査など(600円) ※一定の条件に該当の場合、貧血検査(無料)、心電図(200円)、眼底検査(200円)も行います。(※3)
	後期高齢者医療制度に加入の市民	問診・身体計測・血圧・血液・尿検査など(400円)(※3)
	生活保護世帯、支援給付世帯の方は上記の年齢区分に従い、同様の健診を実施。(無料)	
胸部X線検査	40歳以上の市民	胸部X線検査(無料) ※一定の条件に該当の場合、喀痰(かくたん)検査(400円)も行います。(※4)
肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことのない市民	B・C型肝炎ウイルス検査(無料)
健康相談	15歳～39歳の市民	健康相談・血圧・尿検査(無料)

- ※1 被保険者証と受診券を持参(生活保護世帯の方は保護課に事前連絡、支援給付世帯の方は本人確認証持参)してください。
- ※2 ほかの健康保険に加入の方は、「結核予防会北海道支部札幌複十字総合健診センター」が健診先として指定されていること。費用・受診券の手続きなどは保険者に確認してください。
- ※3 市・道民税非課税世帯の方は無料。
- ※4 費用免除制度あり。詳細はお問い合わせください。

▷日時・会場

月日	時間	会場
10月14日(水)	午前9時30分～11時	福井清流会館(福井9)
10月16日(金)	午前9時30分～11時	西野福祉会館(西野3-2)
	午後1時30分～3時	西野第二会館(西野8-6)
10月20日(火)	午前9時30分～11時	二十四軒会館(二十四軒3-4)
10月29日(木)	午後2時～3時	平和第二会館(平和2-8)
11月7日(土)	午前9時～11時	西区民センター(琴似2-7)
11月29日(日)	午前9時30分～11時	

詳細 西保健センター TEL621-4241

■西区体育館・温水プールから

▷スポーツ教室

対象	教室名	時間	期間・曜日・回数	定員	受講料※
一般(16歳以上)	卓球中級	午前9時30分～11時	11月12日～12月15日(火/木) 全10回	30人	6,100円(4,800円)
	ソフトテニス 初中級	午後1時～2時30分	11月9日～12月28日(月/水) 全10回	各10人	7,400円(6,000円)
	テニス入門	午後3時～4時30分			
	テニス初中級	午後1時～2時30分	11月13日～12月18日(火/金) 全10回		
	テニス中級	午後2時30分～4時			

※ 受講料のほかに毎回施設利用料が必要。受講料の()内は、65歳以上の方および身体に障がいのある方の料金。

申込 10月20日(火)～26日(月)の午前9時～午後8時に直接来館か電話で。多数時抽選。抽選結果は10月28日(水)午前11時以降に電話などで確認してください。

▷水泳プライベートレッスン(11月)

対象・定員 小学生以上の方。各回1～2人。
費用 1回につき1人の場合3,000円、2人の場合1人1,600円。
申込 直接来館か電話で。
※日時など詳細は下記までお問い合わせ下さい。

申込先・詳細 西区体育館・温水プール(発寒5-8) TEL662-2149