

ポリオ(小児マヒ)ワクチン 服用のお知らせ

日 5月7日(金) 午後1時15分
 2時30分、18日(火) 午前9時
 10時30分、24日(月) 午後1時
 15分、2時30分、31日(月) 午後
 1時15分、2時30分。
 ※お子さんの体調の良い日に
 お越しください。

所 区役所2階保健センター。
対 生後3カ月から90カ月
 (7歳6カ月)未満のお子さん。
 ただし、望ましい接種年齢は
 生後3カ月、18カ月です。

※無料。
 ※1歳を過ぎたお子さんはポ
 リオよりもMRワクチン第1
 期を優先して接種しましょう。
詳細 健康・子ども課保健予防係
☎(889) 2400
 内線 512、514



胃がん・大腸がん検診

毎月第2水曜日に実施して
 います。

日 5月12日(水) 午前8時45
 分、10時受け付け。
所 区役所2階保健センター。
対 40歳以上の方。
対 胃がん検診700円、大腸が
 ん検診400円。
 ※70歳以上の方、65歳、69歳
 で「後期高齢者医療被保険者
 証」をお持ちの方、生活保護世

帯、市・道民税非課税世帯の方
 は検診料が無料になります。
申 検診日の1週間前までに
 電話でお申し込みください
 (土・日曜、祝日を除く)。
申込先・詳細 健康・子ども課
健やか推進係
☎(889) 2400 内線 523

すくすく2歳親子教室

2歳のお子さんとその保護
 者向けの教室を開催します。
内 虫歯予防の話、歯磨き実
 習、手洗い、トイレトレーニ
 ング、だだこねの対応など。

日 5月10日(月)、6月1日(火)、
 7月6日(火) 午前10時、11時30
 分(午前9時30分受付開始)。
 ※お子さんの身体測定をご希
 望の方は午前9時50分まで
 お越しください。

所 区役所2階保健センター
 講堂。
対 区内にお住まいの2歳、
 2歳3カ月(受講時)の第一子
 とその保護者。
持ち物 子どもの歯ブラシ、
 フェイスタオル、母子手帳。
¥申 無料。不要。

詳細 健康・子ども課健やか
推進係
☎(889) 2400
 内線 524



健康増進フロア 土曜日の開放・運動教室	
毎週土曜日、区役所3階の健康増進フロアの開放、運動教室を開催しています。気軽にご利用ください。	
開放日時	毎週土曜日 午前9時30分～午後4時 (正午～午後1時は閉館します) ※運動教室の実施時間帯は、運動機器を使用できません。
運動教室	ダンベルとストレッチ 運動初心者向き (筋肉づくり) 午前10時30分～11時20分 リズムウォーキング 運動経験者向き 午後2時～2時50分
対象	市内にお住まいの18歳以上の方
費用	無料 申込 不要
持ち物	室内用運動靴(土足禁止)、運動しやすい服装(更衣室、ロッカーあり)、汗ふきタオル、水分補給用飲料水
注意事項	開館中の運動機器の使用は運動指導員の指示に従ってください。4月3日、6月26日、7月3日、10日、1月1日は休館します。このほか会場の都合で休館となる場合があります。
詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)	

運動教室のお知らせ(4月～7月分)	
これから運動を始めたい方のきっかけづくりとして運動教室を行っています。気軽にご利用ください。	
内容	エクササイズウォーキング <ウォーキング中心の教室> 心肺機能を高め、全身の筋力アップを図るエクササイズウォーキングの基礎 のび～るストレッチ <基礎体力作り中心の教室> 筋力アップのための体操リズムウォーキング、ストレッチなど
日程	5月11日(火)  6月1日(火) 7月13日(火) 【第3・4火曜日】 4月20日、27日 5月18日、25日 6月15日、22日 7月20日、27日 ※毎月どちらか1回を選んでご参加ください。
時間	午後2時～3時(午後1時30分受付開始)
会場	区役所3階健康増進フロア
対象	区内にお住まいの40歳以上の方
費用	無料 申込 不要
持ち物	室内用運動靴(土足禁止)、運動しやすい服装(更衣室・ロッカーあり)、汗ふきタオル、水分補給用飲料水、健康手帳(お持ちの方のみ)
その他	会場の都合でお休みとなる場合があります。
詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線526)	

地区ウォーキングのご案内

健康づくりリーダーと一緒にウォーキングを楽しみませんか。
 お住まいの地区以外でも参加できます。気軽にご参加ください。
出発時間 午前10時～(午前9時50分集合、1時間半程度)
申込 不要
その他 雨天時中止
 北野地区では、開催日が8月15日(日)および日・祝日と重なる場合は開催しません。



地区名	清田・真栄	北野	里塚・美しが丘	平岡
日程	4月14日(水)～11月14日(日) 毎月4のつく日	4月15日(木)～11月15日(月) 毎月5のつく日	4月7日(水)～11月17日(水) 毎月7のつく日	4月8日(木)～11月18日(木) 毎月8のつく日
集合場所	清田青空公園(清田4-3) 清田中学校付近	北野中央公園(北野5-4) 高木橋付近	里塚・美しが丘地区センター 正面広場(里塚2-5)	平岡東光ストア(平岡7-2) 西側玄関駐車場
詳細:健康・子ども課健やか推進係 ☎889-2400(内線525)				