

たのしいお話し会



- ▷日時 6月12日(土)、19日(土)、6月26日(土)、7月3日(土)、10日(土)午後2時から
- ▷会場 厚別図書館 ▷費用 無料。直接会場へ
- ▷詳細 厚別図書館 ☎894-1590

男性のための 楽々クッキングと元気ウォーキング

- ▷内容 簡単な調理実習とストレッチ、ウォーキングなど
- ▷日時 ①6月30日(水)午前9時30分～午後0時30分、②7月2日(金)午後1時30分～3時30分。【全2回】
- ▷会場 ①厚別保健センター ②厚別区民センター
- ▷定員 18人【先着順】 ▷費用 無料
- ▷申込方法 6月14日(月)～18日(金)に電話で
- ▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881

学校プールの開放



- ▷期間 7月3日(土)～8月29日(日)の土・日曜日 (開放日、開放時間は各学校によって異なります)
- ▷開放校 区内の小学校
- ▷対象 小学生、幼児と付き添いの方
- ▷その他 工事や天候により中止する場合があります。
- ▷詳細 さっぽろ健康スポーツ財団施設課 ☎530-5905

すっきりヘルシークラス～ちょいチャレ～

- ▷内容 野菜量測定、歯ブラシ圧測定、体脂肪測定、骨密度測定、ダンスなど体験中心の教室
- ▷日時 7月9日(金)、7月16日(金)午後1時15分～3時30分。【全2回】
- ▷会場 厚別保健センター ▷費用 無料
- ▷対象 40～64歳の方 ▷定員 40人【先着順】
- ▷申込方法 6月21日(月)～7月2日(金)に電話で
- ▷申込先 厚別保健センター ☎895-1881

住民集団健康診査 予約不要。直接会場へお越しください。▷詳細 厚別保健センター ☎895-1881

種類	対象者	主な内容	自己負担額
①健康診査 ※市・道民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方は無料です。生活保護受給世帯の方は証明書をお持ちください。	(特定健康診査) 40歳～74歳で国民健康保険加入の方 ※他の健康保険に加入の方は保険者にお問い合わせください。	診察、計測、血液・尿検査 ※一定の条件に該当する方のみ、心電図、眼底検査、貧血検査を実施	600円
	後期高齢者医療制度加入の方	診察、計測、血圧、血液・尿検査	400円
②胸部エックス線検査	40歳以上の方	胸部エックス線撮影、読影	無料 (かくだん 喀痰検査は400円)
③緊急肝炎ウイルス検査	過去に検査を受けたことがない方	B・C型肝炎ウイルス検査	無料

- ▷持参するもの ①事前に送付されている受診券と健康保険証。②③氏名、年齢等が確認できるもの(健康保険証等)
- ▷日時・会場 ※7月11日以降の予定は来月号以降でお知らせします(今年度は11月まで実施予定)。

月日	受付時間	実施会場	所在地	月日	受付時間	実施会場	所在地
6/15(火)	午前9時～11時	厚別南会館	厚別南1	7/7(水)	午前9時～11時	原始林会館	厚別東2の4
	午後1時30分～3時	もみじ台南第1集会所	もみじ台南4		午後1時30分～3時	上野幌会館	厚別南5
6/16(水)	午前9時～11時	ひばりが丘東集会所	厚別中央1の4	7/8(木)	午前9時～11時	原始林会館	厚別東2の4
	午後1時30分～3時	上野幌中央会館	上野幌3の5		午後1時30分～3時	厚別会館	厚別中央4の3
6/19(土)	午前9時～11時	梅ヶ丘町内会館	上野幌2の1	7/9(金)	午前9時～11時	原始林会館	厚別東2の4
				午後1時30分～3時	もみじ台北第2集会所	もみじ台北4	

広告