

たのしいお話会



- ▷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(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