

飲酒運転は犯罪！ 車を貸した人、お酒を提供した人、同乗した人、すべて罰則の対象です。

※口コモとは、足腰が弱くなり、介護が必要な状態や将来介護が必要になる危険が高いことを言います。

(健)康guide

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

【平成22年度「中央区健康づくり講座」】

札幌の冬を楽しむ運動講座

～ノルディックウォーキング体験と健康づくり～

◆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 区内在住で運動に支障のない65歳以下の方で、4回とも参加可能な方。

◆定員・費用 30人・無料。

◆申込 12月13日(月)午前9時から電話で。先着順。

◆その他 運動しやすい服装でお越しください。

①	日程	会場	内容
①	1月12日(水)	中央保健センター 2階講堂 (南3西11)	●「口コモ予防で健康長寿」 「健康さっぽろ21」
②	1月18日(火)		●「ノルディックウォーキングを知ろう」 ノルディックウォーキングの効果と 歩き方の基本について
③	1月20日(木)		●「ノルディックウォーキングの実技」 ノルディックウォーキングボールを 使って、実際に路上に出てみよう
④	1月26日(水)		●「室内で出来る運動実技」 「健康づくりの継続について」

【胃がん・大腸がん検診】

保健センターでは、予約制で胃がん検診（バリウム検査）と大腸がん検診（便潜血検査）を毎月行っています。

◆検診日時 毎月第2金曜日の午前8時45分～10時（平成23年2月は第2木曜日に実施）。

◆会場 中央保健センター（南3西11）。

◆対象 職場などで検診を受ける機会のない40歳以上の方。※検診は同年齢で1回。前回検診よりおおむね1年経過で受診可能。

◆費用 胃がん検診：700円、大腸がん検診：400円。ただし、次の方は検診料金が免除されます。各証明書類をご持参ください。

①70歳以上の方：健康保険証など年齢を確認できるもの。②65～69歳で後期高齢者医療制度にご加入の方：被保険者証。③生活保護世帯の方：受給証明書。④支援給付世帯の方：本人確認証。⑤市・道民税非課税世帯の方：ア）市・道民税課税証明書（世帯員全員分）、イ）国民健康保険の「特定健診受診券」（自己負担額が0円と表示されているもの）、ウ）介護保険料納入通知書（保険料段階が第1段階・第2段階・第3段階のもの）のいずれか1つ。

◆持ち物 胃・大腸がん検診受診票、採便容器（大腸がん検診を申し込まれた方）。

◆申込 それぞれ希望日の10日前までに電話で。

子育て掲示板

～子育てに役立つ情報を提供するコーナーです～

◆申込・詳細 健康・子ども課子育て支援係
〒060-0063 南3西11 ☎511-6399

【子育て講座受講者募集】

就学前の乳幼児を育てている保護者のための講座です。

◆内容 「子育てに絵本を」。

◆日時 1月28日(金)午前10時～11時30分。

◆会場 中央保健センター（南3西11）。

◆対象 0歳～就学前のお子さんを育てている保護者（受講中は、お子さんをお預かりします）。

◆定員・費用 20人・無料。

◆申込 12月14日(火)午前9時から電話で。先着順。

【地域連携事業「スノーフェスタ」】

スノーフェスタは、子育て家庭、地域住民、学生ボランティアが遊びを通じて交流する場です。雪遊びのほか、体育館でのゲーム、ステージ発表、赤ちゃんコーナーなどもあります。

◆日時 1月7日(金)午前10時～11時30分。

◆会場 向陵中学校（北4西28）グラウンドおよび体育館。

◆対象 区内または近隣にお住まいの方（就学前のお子さんは必ず保護者同伴でご参加ください）。

◆持ち物 上靴。

◆費用・申込 無料・不要。当日、直接会場へ。※帽子や手袋を身に着けるなど暖かい服装でお越しください。



広告