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

~ノルディックウオーキング体験と健康づくり~

- 下表の通り。時間は4回とも午後1時 ◆日程等 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。

	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)	●「ロコモ予防で健康長寿」 「健康さっぽろ21」
2	1 月18日火)		●「ノルディックウオーキングを知ろう」 ノルディックウオーキングの効果と 歩き方の基本について
3	1月20日(木)		●「ノルディックウオーキングの実技」 ノルディックウオーキングポールを 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】

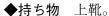
就学前の乳幼児を育てている保護者のための講 座です。

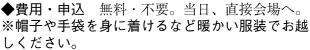
- ◆内容 「子育てに絵本を」。
- 1月28日金午前10時~11時30分。 ▶日時
- 中央保健センター(南3西11)。 ◆会場
- ◆対象 0歳~就学前のお子さんを育てている保 護者(受講中は、お子さんをお預かりします)。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- 12月14日(火)午前9時から電話で。先着順。 ◆申込

【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/金子前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)。





広告