

# (健)康guide

中央保健センターからのお知らせ  
ガイド

【申込・詳細】 保健センター健康・子ども課  
〒060-0063 南3西11 ☎511-7221

## 【ヘルスアップ教室】

～メタボは関係ないと思っているあなたへ～

- ◆日程等 下表の通り。時間は2回とも午前10時～正午（受け付けは午前9時45分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。
- ◆対象 区内在住で軽い運動に支障のない40歳以上の方で、2回とも参加可能な方。
- ◆定員・費用 30人・無料。
- ◆申込 1月5日(水)午前9時から（土・日・祝日を除く）電話で（ファクス不可）。先着順。
- ◆その他 ②は運動を行いますので、動きやすい服装で、飲み物をご持参ください。

日程	内容
① 1月31日(月)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●講話「医師に聞こう！なぜメタボは怖い？」</li> <li>●グループワーク 「なぜ今まで健康づくりは続かなかったの？」 自分のタイプを知って、あなたに合った健康づくりの処方箋を差し上げます！</li> </ul>
② 2月10日(水)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●講話 「食事で防ごう！メタボリックシンドローム」 「よく噛んで『歯』からはじめるメタボ対策」</li> <li>●実技 「美しい筋肉で芯から身体を整えるピラティス講座」 スタジオ アンド スクール ナギサ (講師：studio&amp;school NAGISA トータルビューティーコーディネーター 東堂 渚 先生)</li> </ul>

## 【男性の料理教室～男子厨房に入ろう】

調理の基礎的な技術を学び、食事作りへの意欲を高めていただく男性のための料理教室です。

- ◆日時 ①2月3日(木)、②2月23日(水)。①②とも午前9時30分～午後1時（受け付けは午前9時15分から）。
- ◆会場 ①中央保健センター2階講堂・栄養実習室（南3西11）、②中央保健センター2階第4会議室・栄養実習室（南3西11）。
- ◆対象 区内在住の男性で、2回とも参加可能な方。
- ◆定員・費用 20人・無料。
- ◆持ち物 エプロン、三角きん、スリッパ、筆記用具。
- ◆申込 1月13日(木)午前9時から（土・日を除く）電話で（ファクス不可）。先着順。

## 【健康講話】

◆内容 講話「ウイルス性肝炎の症状と治療」  
(講師：札幌医科大学付属病院 佐々木 茂 医師)。  
ウイルス性肝炎は症状が乏しい場合も多く、気づきにくい疾患です。症状や最新の治療について一緒に学びましょう。

- ◆日時 1月25日(火)午後1時30分～2時30分（受け付けは午後1時10分から）。
- ◆会場 中央保健センター2階講堂（南3西11）。
- ◆対象 区内在住の方。
- ◆定員・費用 50人・無料。
- ◆申込 1月5日(水)～21日(金)の午前9時から（土・日・祝日を除く）電話で（ファクス不可）。先着順。

## 札幌市自治振興功労者表彰

長年、地域の発展に尽くされた方の功績をたたえ「札幌市自治振興功労者」の表彰式が11月26日に行われました。

中央区からは、町内会役員などを歴任し、自治振興に大きく貢献された2人が表彰されました。



西創成地区  
まつの てつや  
松野 哲也さん



桑園地区  
うえしま かずこ  
上嶋 和子さん

## 消火栓の除雪協力のお願い

中央消防署では、冬期間ご自宅および職場近くの消火栓の除雪をお手伝いいただけるよう、お願いしています。

特に大雪が降った時には、消防職員・消防団員のみでは作業が追い付かないことから、一層のご理解とご協力をお願いします。

### 【除雪の範囲】

矢印の丸いところが見えればOKです  
(根元まで掘る必要はありません)。



【詳細】 中央消防署警防課 ☎215-2130