

会場 西野地区センター集客室
対象・申込 幼児。不要。
【詳細】西野地区センター TEL
(666) 55500

はちけん地区センターから

▽サロン・ド・ハッチ子育てサロンをベースにした多世代交流の場
内容 子育てサロン、ブックカバ作り。
日時 5月13日(金)午後1時～5時(出入り自由)。
費用・申込 無料。不要。
▽はちけん・春のはあとフェスタ2011

内容 フリーマーケット、絵本の読み聞かせ^ほ。
日時 5月22日(日)午前10時～午後3時。
【詳細】はちけん地区センター TEL(611)0966

西保健センターから

①ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ

■ポリオワクチン実施日程

月日	受付時間
5月9日(月)	午前9時15分～10時45分
5月13日(金)	
5月17日(火)	午後1時30分～3時
5月23日(月)	
5月27日(金)	午前9時15分～10時45分
5月30日(月)	

日時 左上表の通り。
会場 西保健センター。※できるだけ公共交通機関でお越しください。
申込 不要。直接会場へ。
持ち物 母子健康手帳、予診票。
その他 対象者は体調の良いときに受けてください。1歳を過ぎた子どもは、MRワクチン第1期の接種を優先してください。

②プレマクッキング
内容 講話、調理実習。
日時 5月31日(火)午前10時～正午。
会場 西区民センター2階。
対象 西区在住の妊婦の方。
定員・費用 25人。無料。
持ち物 エプロン、バンダナ(髪を覆つもの)、手拭き用タオル、筆記用具。
申込 5月11日(水)～18日(水)に電話で。先着順。

③食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座
食と健康の知識を身に付け、健康づくりの輪を広げるボランティアを養成します。
日時 5月11日(水)～17日(火)に市コールセンターに電話で。先着順。
申込先・詳細 ①～③西保健センター TEL(621)4241 ④市コールセンター TEL(22)4894

■食生活改善推進員養成講座日程

月日	時間
6月6日(月)、7月4日(月)	午前9時15分～午後0時15分
6月15日(水)、22日(水)、7月12日(火)	午後1時15分～4時15分
6月29日(水)	午前9時30分～午後1時

内容 調理実習、公衆衛生^ほ。
日時 左上表の通り。全6回。
会場 西保健センター^ほ。
対象・定員 西区在住で、受講後に西区食生活改善推進員協議会に入会してボランティア活動ができる方。25人。
費用 千155円(テキスト代)。
申込 5月11日(水)～20日(金)に電話で。先着順。

④父親教室
内容 育児実習^ほ。
日時 5月19日(木)午後7時～8時30分(受け付けは午後6時30分から。母子健康手帳交付時に配布した教室案内より変更しています)。
会場 西保健センター2階。
対象 8月～10月に初めて出産予定の夫婦。
定員・費用 40組。無料。
持ち物 筆記用具、テキスト「わが家に赤ちゃんがやってくる」。

申込 5月11日(水)～17日(火)に市コールセンターに電話で。先着順。
申込先・詳細 ①～③西保健センター TEL(621)4241 ④市コールセンター TEL(22)4894

農試公園
ノルディックウォーキング初心者講習会
日時 5月28日(土)午前10時～正午。
申込先・詳細 西保健づくりセンター TEL(618)8700、Eメール west.school@shf.jp

住民集団健康診査

～生活習慣病などの予防のために健診を受けましょう～

- 内容(対象者)
 - ①特定健康診査(年度内に40歳以上の国民健康保険に加入の市民)
 - ②後期高齢者健康診査(後期高齢者医療制度に加入の市民)
 - ③胸部X線検査(健診日に40歳以上の市民)
 - ④肝炎ウイルス検査(過去に検査を受けていない市民)
 ※①②は、健康診査の受診券と健康保険証を必ず持参。前年度の健診結果をお持ちの方は持参。ほかの健康保険に加入の方の受診の可否は、保険証に記載されている保険者にお問い合わせください。③は年齢を確認できるものを持参。
※健診内容の詳細、費用、生活保護・支援給付世帯の方はお問い合わせください。
- 日時・会場 ※6月11日以降の日時・会場は来月号以降に掲載します。

月日	受付時間	会場
5月19日(木)	午前9時30分～11時	平和第一会館(平和1-6)
	午後1時30分～3時	発寒福祉会館(発寒5-3)
5月30日(月)	午前9時30分～11時	八軒東会館(八軒3東4)
	午後1時30分～3時	市営住宅発寒集会所(発寒12-5)

【詳細】西保健センター TEL621-4241

西健康づくりセンター講座

内容 下表の通り。
対象 ①18歳以上の方②18歳以上の男性の方。
申込 ①5月19日(木)②5月14日(土)までに直接来館または電話、Eメールで。多数時抽選。
申込先・詳細 西健康づくりセンター TEL(618)8700、Eメール west.school@shf.jp

■西健康づくりセンター講座

講座名	月日・回数	時間	定員	費用
①ヘルシーダイエツクッキング～洋食編(イタリアン)	5月26日(木)全1回	午前10時30分～午後1時	20人	1,300円
②男のナイトフィットネス	5月21日～6月11日(土)全4回	午後7時10分～8時10分	35人	2,100円