

保健センターから

◆健康チャレンジ教室

健康で生き生きと暮らすために、食事や運動について学びませんか。

日時・内容・場所 左表のとおり。

日時	内容・場所
1日目 6月22日(水) 午後1時～4時	血圧・体組成測定 講話「見直そう!あなたの体と生活習慣」 運動「効果を引き出す!ウォーキング」 「自宅で気軽にできるストレッチ!」 場所 保健センター2階講堂、 区民センター2階区民ホール
2日目 6月30日(木) 午後1時15分～3時30分	講話「バランスよく食べていますか」 ～あなたの食事をチェックしましょう～ 場所 保健センター2階講堂

対象 区内在住の40～69歳で運動が可能な方。
 定員 先着25人。
 費用 無料。
 持ち物 室内用運動靴(1日目のみ)。
 申込 6月13日(月)から電話で申し込み(2日間1コース)。
 (申込先・詳細) 保健センター(前田1条11丁目)
 ☎(681)1211

◆「地産地消による北海道型食生活」料理教室「フライパンで作る道産小麦のパン」

内容 道産小麦のパンのほか2品を作ります。男性の方も気軽に参加ください。
 講師 料理研究家。

日時 7月22日(金)午前10時～午後1時30分(受付開始は午前9時45分)。

場所 区民センター3階料理実習室。

対象 区内在住の方。

定員 24人(多数時抽選)。

費用 無料。

持ち物 エプロン、三角巾(バンドナなど)、手拭き用タオル、筆記用具。

申込 6月17日(金)までに市コールセンターへ電話、ファクス、Eメールで申し込み。

受付時間は午前8時～午後9時で、土・日・祝日を含みません。

(申込先・詳細) 市コールセンター ☎(22)4894

ファクス(22)4894

Eメールアドレス info4894@city.sapporo.jp

星観緑地からのお知らせ

星観緑地の夏のシンボル花「タチアオイ」の苗をみんなで植えましょう!花や緑が好きな方、公園管理に関心のある方。お子さんも大歓迎です。

日時 6月19日(日)午前10時～正午(小雨決行)。
 集合 星観緑地管理事務所内休憩所(手稲星置20番地)。
 持ち物 小さいスコップ。
 費用 無料。
 申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) ほしみパークプロジェクト(市川造園)

☎(783)5411

手稲老人福祉センターから

◆傾聴勉強会の参加者募集

内容は、対人関係技術の基本で

す。「人の話に耳を傾け、聴く」ことを学び合います。

講師 織田智恵氏(ポランティア・アドバイザー)。

日時 6月27日(月)、29日(水)午前10時～午後4時(昼食休憩1時間含む)。

場所 同センター2階教養講座室。

定員 先着27人。

費用 700円(開講日納入)。

申込 6月13日(月)～24日(金)に電話か窓口で申し込み。

※昼食は各自で用意。

(申込先・詳細) 手稲老人福祉センター(曙2条1丁目)

☎(684)3131

住民集団健康診査のご案内

《詳細》保健センター ☎ 681-1211

日時・場所

月日	時間	場所
7月1日(金)	午前9時～11時	手稲コミュニティセンター(手稲本町3条1丁目)
7月2日(土)	午前9時30分～11時	新発寒わらび会館(新発寒3条5丁目)

内容・対象・費用

内容	対象	費用
健康診査	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民	受診券に記載の自己負担額
	後期高齢者医療制度にご加入の市民	
	生活保護世帯、支援給付世帯で40歳以上の市民	無料
胸部X線検査(肺がん検診)	40歳以上の市民	無料(喀痰検査を行った場合は400円※)
緊急肝炎ウイルス検査	肝炎ウイルス検査を受けたことがない市民	無料(平成24年3月31日まで)

※非課税世帯、生活保護受給世帯、支援給付世帯、65～69歳で後期高齢者医療制度被保険者、70歳以上の方は各種証明書を提示することで無料です。

- 健康診査受診時には、事前に郵送されている「受診券」と「健康保険証(生活保護世帯の方は生活保護受給証明書、支援給付世帯の方は本人確認証)」を必ず持参してください。
- 健康診査は、年1回、指定医療機関または住民集団健康診査のどちらかのみ受診できます。
- 胸部X線検査は、指定医療機関では実施していませんので、住民集団健康診査をご利用ください。
- 申し込みは不要です。上履きを持参して当日、直接会場へお越しください。

第3回チャリティ舞踊の集い

手稲文化協会所属の舞踊団体の合同発表会です。カラオケ団体も賛助出演します。

日時 7月10日(日)午後0時30分開場、1時開演、4時終演。

場所 区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

費用 500円。

※収益金の一部は東日本大震災義援金として寄付します。

申込 当日、直接会場へお越しください。

(詳細) 地域振興課地域活動担当

☎(681)2400内線255

●自転車を運転しながらの傘差しや携帯電話の使用は法律で禁止されています。