

西区からのお知らせ

ルgotenzan@nankoen.co.jp

西健康づくりセンターから

▽敬老の日特別開館 65歳以上の方は施設利用料が無料
 内容 運動フロア開放、膝・腰痛予防運動講座、身体・筋力測定、ウォーキング講習
 日時 9月19日(祝)午前9時～午後2時

持ち物 上履き、65歳以上の方は年齢を証明できるもの。
 申込 不要。直接会場へ。

▽秋・子どもの体育3日間
 日時・内容 左表の通り。跳び箱、鉄棒、マット運動ほか。
 申込 9月17日(土)(必着)までに、はがき(コース、住所)

■西健康づくりセンター「秋！こどもの体育3日間」

コース名	月日・回数	時間	定員	費用
幼児(満4歳～6歳対象)	9月28日(水)～30日(金)全3回	午後3時15分～4時15分	各30人	1,800円
小学生(小1～小4対象)	9月28日(水)～30日(金)全3回	午後4時30分～5時30分		

■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男のナイトフィットネス	9月24日～10月15日(土)全4回	午後7時10分～8時10分	35人	2,100円
②ヘルシーダイエットクッキング～中華編	9月29日(木)全1回	午前10時30分～午後1時	20人	1,300円

氏名、振り仮名、年齢、学年(小学生の場合)、電話番号を記入)かEメールまたは直接来館。多数時抽選。

▽西健康づくりセンター講座
 内容 左表の通り。

対象 ①18歳以上の男性の方
 ②18歳以上の方。

申込 ①9月13日(火)②9月20日(火)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(〒063-0841 八軒1西1)TEL(618)8700、Eメール west-school@shs.f.jp

西保健センターから

▽第5回西区ウォーキング大会

内容 ちえりあ前広場から宮の沢を巡るウォーキング。Aコース15キロ、Bコース11キロ。※参加記念品あり。

日時 10月1日(土)午前9時15分(受付11時前9時)。

※雨天時の開催有無については、大会当日の午前8時以降に市コールセンターまで確認してください。

集合・解散場所 生涯学習総合センター(ちえりあ)前広場(宮の沢1階)。

対象 A、Bどちらかのコースを自力で歩ける方。

定員・費用 300人。無料。

持ち物 水、タオル、帽子。※歩きやすい靴でご参加ください。

西区食の集い～広げよう！地産地消

地産地消の意義と重要性について理解を深めていただくため、講演会とパネル展を開催します。

■講演会「シェフと学ぶ地産地消～学力と幸せをUPさせる道産食材のメニュー！」
 講師 フードディレクター 貴田桂一さん。

日時 9月27日(火)午前10時30分～正午。

会場 西区民センター3階ホール。

対象・定員 食に関心のある方。120人。

費用・その他 無料。参加者には、地元農産物とレシピをお土産として差し上げます。

申込 9月12日(月)～22日(木)に電話で。先着順。

申込先 市コールセンター TEL 222-4894

■地産地消と食育に関するパネル展

日時 9月27日(火)午前9時～午後4時。

会場 西区民センター1階ロビー。

【詳細】西保健センター TEL 621-4241



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 ※10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
9月22日(木)	午前9時30分～11時	発寒西会館(発寒6-12)
	午後1時30分～3時	西野第二会館(西野8-6)
9月29日(木)	午前9時30分～11時	山の手会館(山の手3-2)
	午後1時30分～3時	八軒会館(八軒1西1)

【詳細】西保健センター TEL 621-4241

▽ポリオ(小児まひ)ワクチン服用のお知らせ
 詳細は全市版24ページをご覧ください。

日時 左表の通り。

月日	受付時間
10月3日(月)	午前9時15分～10時45分
10月11日(火)	午後1時30分～3時
10月14日(金)	午前9時15分～10時45分
10月18日(火)	午後1時30分～3時
10月24日(月)	午前9時15分～10時45分
10月26日(水)	午前9時15分～10時45分

会場 西保健センター。※できるだけ公共交通機関をご利用ください。

申込 不要。直接会場へ。
 持ち物 母子手帳、予診票。