



運動能力向上トレーニング

介護予防のため、理学療法士や看護師の指導のもと、筋力や歩行バランスなどを強化しませんか。

日時 12～3月の火・金曜日。午後1時30分～3時。

会場 豊平老人福祉センター。

対象 ①40～64歳の心身機能が低下した方、②65歳以上で介護予防が必要とされた方。

定員・費用 10人程度。1,000円。

申込 9月12日(月)から、午前9時～午後5時に直接下記の窓口で。先着順。

詳細 豊平老人福祉センター
区第1地域包括支援センター(美園12-7) ☎841-4165
区第2地域包括支援センター(西岡4-4) ☎836-6110



豊平区自殺予防講演会

福井県東尋坊^{とうじんぼう}の断崖で150人もの自殺を食い止めてきた人情家「ちょっと待ておじさん」茂さんの体当たりの日々や、生還した人たちのお話を聞いて、地域の見守り活動について考えてみませんか。

テーマ 「自殺したらあかん! 東尋坊の「ちょっと待ておじさん」からのメッセージ」

講師 茂幸雄氏(NPO法人「心に響く文集・編集局」代表理事)、川越みさ子氏(同事務局長)。

日時 10月15日(土)午後1時30分～3時30分。

会場 区民センター2階大ホール。

対象 区内にお住まいの方。

定員・費用 200人。無料。

申込 9月16日(金)～10月14日(金)の午前8時～午後9時に下記へ電話で。先着順。

詳細 札幌市コールセンター ☎222-4894

住民集団健康診査(予約不要)

各地区の会館などで住民健康診査を実施します。特定健康診査・後期高齢者健康診査は原則有料です。

地区	実施日	受付時間	実施会場	所在地
月寒	9/13(火)	午後1時30分～3時	月寒五区会館	月寒東1-10-4-100
東月寒	9/13(火)・14(水)	午前9時～11時	東月寒白樺会館	月寒東4-18-7-6
	9/28(水)	午前9時30分～11時	東月寒会館	月寒東2-19-4-11
美園	9/14(水)	午後1時30分～3時	美園会館	美園6-5-4-1
豊平	9/28(水)	午後1時30分～2時30分	豊平橋南集会所	豊平5-2-1-1

種類	対象者・検査項目	費用	持参書類など
特定健康診査	40～74歳が対象。 ①基本項目 問診・身体計測(身長・体重・腹囲)・診察・血液検査(脂質・血糖・肝機能など)・尿検査・血圧測定。 ②詳細項目 心電図・眼底検査・貧血検査。 ※②は一定の条件に該当し、さらに医師が必要と認めた方のみ。	・札幌市国保の方 受診券をご確認ください。 ・札幌市国保以外の方 受診の可否や費用はご加入の健康保険機関(保険者)にご確認ください。	・受診券と、保険証をお持ちください。生活保護を受けている方は、受給証明書をお持ちください。 ・前日はアルコールを取らず、当日は直近の食事を控えてください。水は飲んでも構いません。
後期高齢者健康診査	75歳以上が対象(特定障がいのある65～74歳を含む)。 特定健康診査の①(腹囲を除く)のみ。	400円。	
X線検査	40歳以上が対象。胸部レントゲン検査。	無料。	・住所、生年月日を確認できる書類をお持ちください。
肝炎ウイルス検査	年齢制限なし。ただし、過去に検査済みの方は対象外。	今年度に限り無料。	

詳細 保健センター健康・子ども課健やか推進係 内線527

じどうかいかんだより

平岸 平岸3-9-15-22 ☎812-2493	西岡 西岡3-6-6-1 ☎852-8113
KID'Sアラカルト～king of 復活ボンバー～ 9月15日(木)午後2時30分 (小1～)	みずえさんのへや～絵本、紙しばいの読み聞かせ～ 9月27日(火)午後3時30分 (幼児～)
美園 美園6-5-4-1 ☎824-5440	東月寒 月寒東3-16-13-28 ☎853-9741
敬老の日記念行事 9月16日(金)午後4時 (幼児～)	とんつきファーム～収穫祭～ 9月21日(水)午後3時 (小1～・30人・申込・参加料)
豊平 豊平6-7-1-12 ☎811-1376	あやめ野 月寒東4-10-6-10 ☎857-5862
平成23年度ドッジボールクラブ 9月13日～毎週火曜日午後4時30分 (小2～6・申込)	チャレンジ講座～プラバン工作～ 9月30日(金)午後3時30分 (小1～・15人・申込・参加料)
中の島 中の島2-3-8-1 ☎811-5215	月寒 月寒西1-6-3-21 ☎851-6433
おりっこタイム～おりがみ工作～ 9月22日(木)午後3時30分 (小学生・20人・申込)	ムーンくんのおはなしタイム 9月28日(水)午後3時30分 (幼児～)
天神山 平岸1-19-2-55 ☎816-0388	西岡高台 西岡4-11-4-22 ☎581-5394
親子であそぼう～うさこちゃんたいむ～ 9月16日(金)午前10時30分(2歳以上の幼児と保護者・申込)	そのときあなたは・・・防犯訓練 9月27日(火)午後3時45分 (小1～)
福住 福住1-1-5-5 ☎855-0350	※幼児は保護者と一緒に参加してください。 ※()内の「申込」は事前の申し込みが、「参加料」は参加費用が必要です。詳細は各会館へ。
こひつじひろば～読み聞かせ～ 9月22日(木)午後4時 (小1～)	

