

保健センターから 《申込先・詳細》保健センター☎681-1211

◇「健康チャレンジ教室」(3日間コース)参加者募集◇

健康でいきいきと暮らすために、食事や運動について学びませんか？

日 時	内 容	講 師
1 7月30日(月) 13時15分 ～15時30分	講話と食事チェック「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	管理栄養士
2 7月31日(火) 13時 ～15時30分	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「リズムにのって♪おてがるエアロビクス」	保健師 運動指導員
3 8月8日(水) 13時15分 ～15時30分	運動「楽しくチャレンジ！正しいウオーキング」 講話「続けよう！あなたに合った生活習慣」	運動指導員 保健師

場 所 同センター2階講堂、「運動」は区民センター2階区民ホール(前田1条11丁目)。

対 象 区内在住の40～69歳の方(上記の運動が可能な方)。

定 員 先着25人。 費用 無料。

持ち物 室内用運動靴(2～3日目)。

申 込 7月11日(水)から電話で申し込み(土日・祝日は除く)。

◇住民集団健康診査のご案内◇

日時・場所

月 日	時 間	場 所
7月23日(月)	13時30分～15時	新発寒地区センター (新発寒5条4丁目)
7月26日(木)	9時30分～11時	星置会館(星置3条9丁目)
	13時30分～15時	金山会館(金山2条2丁目)
8月1日(水)	9時～11時	星置地区センター (星置2条3丁目)
	13時30分～15時	
8月2日(木)	9時～11時	おおぞら町内会館 (西宮の沢2条5丁目)
	13時30分～15時	

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
付加健診 (血液・貧血・心電図検査)	40～74歳で国民健康保険にご加入の市民 後期高齢者医療制度にご加入の市民	500円(健康診査と併せて受診、付加健診のみの受診は不可)
胸部X線検査 (肺がん検診)	40歳以上の市民	無料(医師の判断により、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25年3月31日まで)

※非課税世帯、生活保護世帯、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書)」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。

保健センターから

◆「さっぼろ食スタイル」料理講習会「親子で楽しくクッキング」

内容 地元の旬の野菜を使って、楽しく簡単にできる料理を作ります。お子さんと一緒に参加ください。

講師 区内の学校栄養士。

日時 8月2日(木)10時～13時

場所 区民センター3階料

理実習室(前田1条11丁目)。
対象 区内在住の小学生とその保護者(祖父母も可)。
定員 先着12組(保護者1人につき、小学生2人まで可)。
費用 無料。
持ち物 エプロン、三角巾(バンダナ等)、手拭き用タオル、筆記用具。
申込 7月11日(水)から電話で申し込み(土日・祝日は除く)。
(申込先・詳細)保健センター☎(681)1211

第20回手稲区小学生バドミントン大会

手稲区、小樽市、石狩市の小学生による交流大会を開催します。
20回目の今年は、日本リーグ出場選手の模範試合のほか、手稲区バドミントン協会主催「24時間チャリティーバドミントン大会」の各種催しもあります。
日時 8月26日(日)9時30分～15時頃(開場・受付は9時から)。

場所 手稲区体育館(曙2条1丁目)。
対象 手稲区・小樽市・石狩市の小学校に通う小学3～6年生(手稲区体育館の「ジュニアバドミントン教室」の受講児童も参加可能)。
種目 ①小学3・4年生の部、②小学5・6年生の部。
※①②ともに一般と初心者に区分して、男女別シングルス、ダブルスの全16種目。
定員 先着120人。

費用 無料。
申込 区役所3階地域振興課(〒006-8612前田1条11丁目)、手稲区体育館や区内の各小学校で配布する申込書に必要事項を記入し、7月31日(火)までに郵送。フアックスまたは窓口で申し込み。
※保護者の印鑑が必要ですので、電話では申し込みできません。
(申込先・詳細)地域振興課地域活動担当☎(681)2400内線55フアックス(681)2523