

西保健センターから

①父親教室

内容 育児実習^は。

日時 5月16日(木) 19時～20時45分(受付18時30分)。

会場 西保健センター2階。

対象 平成25年8月～10月に初めて出産予定の夫婦。

定員・費用 50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(土)～14日

(火)に電話で。先着順。

申込先 市コールセンターTEL

(22)4894

②プレマクッキング

内容 講話、調理実習^は。

日時 5月23日(木)10時～12時。

会場 西区民センター2階。

対象 妊婦の方(夫婦での参加可)。

定員・費用 25人。無料。

持ち物 エプロン、バンダナ

(髪を覆うもの)、手拭き用タオル、筆記用具。

申込 5月11日(土)～15日

(水)に電話で。先着順。

申込先 市コールセンターTEL

(22)4894

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。

内容 調理実習、公衆衛生^は。

日時 左表の通り。全6回。

会場 西保健センター^は。

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13日(月)～24日

(金)に電話で。先着順。

申込先 西保健センターTEL(621)

4241

■食生活改善推進員養成講座日程

月 日 時間

6月11日(火)、7月1日(月)

9時15分～12時15分

6月5日(水)、19日(水)、26日(水)

13時15分～16時15分

6月21日(金)

9時30分～13時

詳細

西保健センターTEL(621)

4241

西区体育館スポーツ教室

内容 成人Ⅱ球技系・フット

トネス系。詳細はお問い合わせ

してください。

申込 5月27日(月)～6月

6日(木)9時～20時に直接来

館か電話で。多数時抽選。6

月8日(土)14時から公開抽

選。受講決定者以外の方のみ、

6月9日(日)までに電話で

連絡します。

申込先・詳細 西区体育館・温水

プールTEL(662)2149

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(とくとく健診。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16日(木)	9時30分～11時	平和第一会館(平和1-6)
	13時30分～15時	発寒福祉会館(発寒5-3)
5月27日(月)	9時30分～11時	八軒東会館(八軒3東4)
	13時30分～15時	市営住宅発寒集会所(発寒12-5)
6月10日(月)	9時30分～11時	八軒中央会館(八軒6西2)

【詳細】西保健センター TEL621-4241

農試公園フルディックウオーキング初心者講習会

日時 5月25日(土)10時～12時。

定員・費用 20人。200円。用具の無料貸し出しあり。

申込 5月11日(土)から直接

来所か電話で。先着順。

申込先・詳細 農試公園管理事務

所TEL(615)3680

宮丘公園春の自然観察会

日時 5月25日(土)10時～12

時。※雨天中止。

定員・費用 30人。無料。

集合場所 宮丘公園駐車場(西

野290番地宮丘トンネル北側)。

申込 5月18日(土)までに電

話、ファクスまたはEメール

(住所・氏名・電話番号・参加

希望人数を記入)で。先着順。

申込先・詳細 五天山公園管理事務所TEL(662)2424、Eメールgotenzan@nankoen.co.jp

西野地区センター図書室こども映画会

日時・内容 5月12日(日)11

時～11時40分Ⅱ「ぐるんぱの

ようちえん」^は。

対象 小学生以下。

申込 不要。直接会場へ。

申込先・詳細 西野地区センター

TEL(666)5550