

北保健センターから

北区食育展

7月24日(水)、25日(木) 13時～17時

札幌サンプラザふれあい広場(北24西5)《無料》

- 内容 食育体験など。ノースロード24フェスタと同時開催
- 申込 当日、直接会場へ
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1811



北保健センターのおすすめランチ

7月15日(祝)～21日(日) 11時～14時

札幌サンプラザレストラン(北24西5)《900円(税込み)》

- メニュー ゴーヤチャンプルー、カレーの甘酢あんかけ、アボカドサラダ、ご飯、みそ汁(野菜使用量125g、エネルギー699kcal)
- 詳細 健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

げんきアップ教室

8月23日(金)、9月6日(金) 10時～12時《全2回》

北保健センター2階講堂《無料》

8月23日(金)	講話「自分と家族の健康、何が気になる？」 講話「生活習慣、見直すのはココ！」 講話「“ながら”運動のススメ」 運動「歩くスタイルの磨き方」
9月6日(金)	講話「食べ方の秘訣」 講話「よく噛んで歯から健康に」 運動「筋トレとリズム体操」

- 対象 区内にお住まいの40～64歳で、運動に支障のない方(2回とも参加できる方限定)
- 定員 先着30人
- 申込・詳細 8月9日(金)までに健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

胃がん・大腸がん検診(予約制)

7月26日(金) 9時～10時

北保健センター《胃がん700円/大腸がん400円》両方の受診可

- 対象・定員 区内にお住まいで、検診を受ける機会のない40歳以上の方
- 70歳以上の方、65～69歳で後期高齢者医療制度に加入の方、生活保護世帯の方、市・道民税非課税世帯に属する方は費用が免除されますので、保険証や生活保護受給証明書、課税証明書などの証明できる書類をお持ちください
- 検査日の1週間前までに、北保健センターに検査セットを取りにお越しください
- 申込・詳細 7月19日(金)までに健康・子ども課健やか推進係 ☎757-1181

広告

情報プラザ

7/11(木)▶8/10(土)

北区役所(北24西6)……☎757-2400〈代表番号〉
※北区役所の各課・係および各施設の所在地・電話番号は「きた8ページ」をご覧ください。



区役所からのお知らせ

北区高齢者教室「北親大学」受講生募集

7月31日(水)～11月7日(木)《全25回》

9時30分～11時30分 ※講義時間・内容は変更の場合あり
北区民センターほか《教材費実費負担あり》

- 内容 一般教養(葉の話・救命講習など)、健康管理(軽体操・パークゴルフなど)、文化(北区八十八選・藍染め)など
- 対象 区内にお住まいの65歳以上の方で初めて受講する方(定員に満たない場合は60～64歳の方の受講可)
- 定員 40人(多数時抽選)
- 申込・詳細 7月17日(水)までに地域振興課地域活動担当係 ☎757-2407

天然藍染め 生葉藍染め体験

8月9日(金) 10時～12時

北区民センター《材料費1000円》

- 内容 藍の生葉を利用して、絹のストールを染めます。ゴム手袋、エプロンを持参
- 定員 先着15人
- 申込・詳細 7月11日(木)～19日(金)に地域振興課地域活動担当係 ☎757-2407



「新成人を祝う会」の新成人運営スタッフ募集

平成26年1月に開催する「北区新成人を祝う会」の企画に携わる新成人運営スタッフを募集します。みんなで楽しめる成人式を、自分たちでつくってみませんか。

- 対象・定員 区内にお住まいで、平成5年4月2日～平成6年4月1日に生まれた方・10人(多数時抽選)
- 備考 10月中旬～1月上旬に数回行う打ち合わせと、成人式当日に参加していただきます
- 申込・詳細 8月16日(金)までに地域振興課地域活動担当係 ☎757-2407