



## 各種講座のお知らせ

会場・申込先	講座名	曜日	開催日時	定員	受講料 (教材費)	対象・申込方法など
区民センター (平岸6-10) ☎812-7181	①環状通りのりんごを使ってアップルパイとジャム作り (全1回)	金	10/25 10時～13時	20人	1,200円	<b>対象</b> 市内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 <b>申込</b> 10/11(金)～21(月)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
	②ストレッチャ&リズムステップ (全8回)	木	11/7～12/26 10時～12時	20人	4,000円	
月寒公民館 (月寒中央通7) ☎851-0482	応急手当講座「AEDを学ぼう！」 (全1回)	火	12/10 13時～16時	30人	無料	<b>対象</b> 区内在住かお勤めの16歳以上の方。 <b>申込</b> 10/16(水)～22(火)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
西岡福住地区センター (西岡4-9) ☎852-4687	中国料理講座(焼餃子・水餃子) (全1回)	水	11/6 13時～16時	12人	500円 (1,000円)	<b>対象</b> 区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)。 <b>申込</b> 10/30(水)～11/2(土)の9時～17時に電話か直接窓口で。先着順。
東月寒地区センター (月寒東3-18) ☎853-2011	①パソコン講座(エクセル中級) (全6回)	火・木	10/22～11/7 10時～12時	10人	4,000円 (1,000円)	<b>対象</b> ①は区内在住かお勤めの15歳以上の方(中学・高校生を除く)、②は区内在住の乳幼児と保護者。 <b>申込</b> ①は10/11(金)～20(日)、②は10/11(金)～16(水)の9時～17時に、①は直接窓口、②は電話か直接窓口で。先着順。
	②親子でダンス (全1回)	木	10/17 10時30分～11時30分	-	無料	

※定員に満たない場合は、引き続き受け付けます。応募者が少ない講座は、中止になることがあります。  
※納入された受講料・教材費は、原則としてお返しできません。

## 住民集団健康診査(予約不要)

各地区の会館などで実施します。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
中の島	10/10(木)	13時30分～15時	中の島第三区会館	中の島2-10-5-23
東月寒	10/10(木)・11(金)	9時～11時	東月寒地区センター	月寒東3-18-5-1
平岸	10/11(金)	13時30分～15時	平岸会館	平岸2-7-2-5
西岡	10/18(金)	9時30分～11時	西岡南町内会館	西岡4-14-12-10
		13時30分～15時	市営住宅西岡集会所	西岡3-2-6-10
西岡・福住	10/29(火)	9時30分～11時	西岡福住地区センター	西岡4-9-1-17

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。	受診券をご確認ください。	
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 ☎822-2472

広告