

知って得する健康管理のコツ

- ▷ **内容** 生活を見直すための講話、歯周病チェック、
血圧・体脂肪・骨密度などの測定、室内でできる
筋力アップ体操、交流会など
- ▷ **日時** 1月23日(木)、30日(木)13時30分～15時30分
【全2回】
- ▷ **会場** 厚別保健センター
- ▷ **対象** 40歳～64歳の方
- ▷ **定員** 20人【先着順】 ▷ **費用** 無料
- ▷ **申込方法** 1月14日(火)～22日(水)に電話で
- ▷ **申込先** 厚別保健センター ☎895-1881

胃がん・大腸がん検診 **HP**

- ▷ **日時** 2月12日(水)8時45分～10時
- ▷ **会場** 厚別保健センター ▷ **対象** 40歳以上
- ▷ **費用** 胃がん(バリウム)700円、
大腸がん(検便)400円 ※減免制度あり
- ▷ **申込方法** 2月2日(日)までに電話かFAX
またはEメールで
- ▷ **その他** 1週間前までに採便キットなどを
送付します。
- ▷ **申込先** 札幌市コールセンター ☎222-4894
FAX 221-4894、**E**info4894@city.sapporo.jp

厚別南地区センターからのお知らせ

会場・申込先 厚別南地区センター(厚別南7) ☎896-3000

■新春書道展作品募集

1月16日(木)～28日(火)に開催する新春書道展の出展作品を募集します。

- ▷ **募集作品** 半切(135cm×35cm)以内のもの ▷ **申込方法** 1月4日(土)～10日(金)9時～17時に作品を直接
- ▷ **その他** 作品の搬出は1月29日(水)～2月4日(火)の9時～17時

■講座行事のご案内

講座・行事名	開催日	時間	定員	受講料	教材費
①基本からゆっくり学べる タブレット講座	1/28(火)・31(金)・ 2/4(火)・7(金)【全4回】	10時～12時	10人	2,300円	2,500円
②囲碁大会	2/1(土)	9時30分～15時	30人	無料	無料
③陶芸体験講習	2/3(月)	13時30分～15時30分	5人	無料	1,000円
④将棋大会	2/8(土)	9時30分～15時	24人	無料	無料
⑤ヨガ体験講習会	2/14(金)	10時～11時30分	15人	無料	無料

- ▷ **対象** ①③⑤15歳以上(中学・高校生を除く)。②④中学生以上
- ▷ **申込方法** ①1月10日(金)～15日(水)、②④1月17日(金)～25日(土)、③⑤1月22日(水)～25日(土)に電話で
【先着順】(受付時間:9時～17時、日曜・祝日除く)※定員に満たない場合は、受け付けを継続
- ▷ **受講料納入** ①1月16日(木)・17日(金)に納入(受付時間:9時～16時)。①③の教材費は初回に講師へ。

1月8日(水)から『生活・就労支援センターあつべつ』を開設します

さまざまな理由により生活にお困りの方を対象に、主として就労による自立に向け、相談員がご本人の状況に合わせた継続的・包括的な支援を行います。

- ▷ **対象** 厚別区にお住まいの方で、経済的に困窮し、
相談員による支援をご希望される方。
※既に生活保護を受けている方は対象外です。
- ▷ **開設日時** 1月8日(水)～
8時45分～17時15分(土・日曜・祝日を除く)
- ▷ **所在地** 厚別中央3条3丁目2-17
- ▷ **費用** 無料
- ▷ **相談方法** 直接相談窓口にお越しいただくか、
札幌市社会福祉協議会までご連絡ください。
- ▷ **詳細** 札幌市社会福祉協議会 ☎614-3344

広告