

## 札幌市東区住民集団健康診査

**対象** 札幌市にお住まいの40歳以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方。

**持ち物・申込** 受診券と保険証を持参し、直接会場にお越しください（対象の方には3月末に受診券を送付）。

**詳細** 【実施内容について】東保健センター（北10東7）☎711-3211

【国保、後期高齢者医療の受診券について】保険年金課 ☎741-2529

※国保、後期高齢者医療以外の健康保険に加入している方は、保険証の発行元にお問い合わせください。

月日	曜	会場	住所	時間	
9	16	ふしこ地区センター	伏古11-3	9時～11時	
		東老人福祉センター	北41東14	13時30分～15時	
9	18	苗穂中央会館	北6東19	9時30分～11時	
		丘珠みづほ団地町内会館	北丘珠2-2	13時30分～15時	
9	19	元町中央会館	北24東19	9時30分～11時	
		北32条会館	北32東2	13時30分～15時	
9	26	元町北27条会館	北27東19	9時～11時	
		中沼会館	中沼町27	13時30分～14時30分	
9	29	苗穂・本町地区センター	本町2-7	9時～11時	
		美香保団地集会所	北17東12	13時30分～14時30分	
10	2	モエリ交流センター	東苗穂7-2	9時～11時	
		栄北会館	北49東2	13時30分～15時	
10	3	金	北東会館	北14東8	13時30分～15時
10	6	月	農本会館	東苗穂11-2	9時～11時

月日	曜	会場	住所	時間	
10	16	丘珠たから児童会館	北35東23	9時30分～11時	
		丘珠新栄団地会館	北丘珠4-2	9時～11時	
		伏古本町まちづくりセンター	伏古3-3	13時30分～15時	
		元村公園会館	北28東18	13時30分～15時	
10	21	火	道営東苗穂団地集会所	東苗穂1-2	13時30分～15時
11	11	東苗穂福祉会館	東苗穂8-2	9時30分～11時	
		伏古記念会館	伏古7-2	13時30分～15時	
11	14	金	東区民センター	北11東7	9時30分～11時30分 13時30分～15時
12	6	土	東区民センター	北11東7	9時30分～11時 13時30分～15時

※会場の都合により、中止になる場合もあります。  
詳細などについては、東保健センター☎711-3211までお問い合わせください。

## 教えて！ タッピー

高齢者対象の健康づくり教室は近所にありますか。

東区内の各地域で「すこやか倶楽部」を開催中です。



## すこやか倶楽部

地域にお住まいのおおむね65歳以上の方を対象に、要介護状態になることを予防するため、軽い体操や、認知症予防、健康に関する講話など毎回ためになる内容で行っています。同じ地域の方々と一緒に楽しく介護予防をしてみませんか。

参加ご希望の方は、お住まいの地区を担当する介護予防センターにご連絡ください（介護予防センターは市の委託機関です）。

名称	電話番号	担当地区
東区介護予防センター北光	752-6110	北光
東区介護予防センター北栄	751-1294	北栄
東区介護予防センターなえぼ	782-7010	鉄東・苗穂東
東区介護予防センター東苗穂	789-6050	札苗
東区介護予防センター伏古本町	781-1100	伏古本町
東区介護予防センター元町	784-0808	元町
東区介護予防センター栄町	748-8484	栄西
東区介護予防センター栄・丘珠	786-0030	栄東・丘珠



見学だけでも大歓迎です。  
興味のある方は、お気軽にご相談ください。

### ● むつみ会館でのすこやか倶楽部の様子 ●



介護予防体操



脳トレ教室

詳細：保健福祉課保健支援係 ☎741-2465

