日時　10月8日(水)13時30分～15時。
会場　西保健センター2階。
対象　西区在住の方。
定員・費用　50人。無料。
申込　9月11日(木)～27日(土)に電話で。先着順。

③第7回西区ウオーキング
内容　西区民センター前の屯田の森を出発し、琴似・八軒地区を巡るウオーキング。Aコース＝5・5キロ、Bコース＝Aコースをゆっくり歩く、Cコース＝3・5キロ。
日時　10月3日(金)9時35分～11時30分(受付＝9時15分から)。※小雨決行。雨天時の開催有無については、開催当日の8時以降に市コールセンターへ確認してください。
集合場所　屯田の森琴似2-7)。
対象　西区在住で、それぞれのコースを自力で歩ける方。
定員・費用　150人。無料。
持ち物　水、タオル、帽子。希望者にノルディックウオーキング用ポールを貸し出します(申込時先着15人)。※歩きやすい靴でご参加ください。
申込　9月11日(木)～25日(木)に電話で。先着順。

④男性料理教室「これだけは覚えたい　調理の基本」
内容　初心者向けの簡単な家庭料理の調理実習、交流会。
日時　10月24日(金)9時30分～12時。
会場　西保健センター2階。
対象　西区在住の男性。
定員・費用　15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　9月16日(火)～10月10日(金)に電話で。先着順。

⑤胃がん・大腸がん検診
日時　10月3日(金)受付＝9時～10時。
会場　西保健センター。
対象　本年度の胃がん・大腸がん検診を未受診の40歳以上の市民。
費用　胃がん検診700円、大腸がん検診400円。※70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療被保険者の方、生活保護世帯、支援給付世帯、市民税非課税世帯の方は、受診時に各種証明書類の提示により無料。
申込　9月24日(水)までに直接来所か電話で。
申込先　①～③市コールセンターTEL(222)4894、④⑤西保健センターTEL(621)4241
詳細　西保健センターTEL(621)4241

子育て支援係子育て講座

テーマ　「みのがさないで　子どものサイン～頑張りすぎない子育て～」。
講師　親業訓練シニアインストラクター　高橋美恵子さん。
日時　10月15日(水)14時～15時30分。※受講は年間1回のみ、他テーマで来年2月にも予定。
会場　西区民センター2階。
対象　西区在住で就学前までの子どもを育てている保護者。※託児あり。
定員・費用　20人。無料。
申込　9月24日(水)9時から電話で。先着順。
申込先・詳細　西区健康・子ども課子育て支援係TEL(641)6954

「ちあふる・にし」子育て講座

①親子でエアロビクス
内容　親子で一緒に体を動かし、楽しくリフレッシュ。
講師　エアロビクスインストラクター　宮本留美子さん。
日時　9月29日(月)10時15分～11時15分。
対象　10カ月～1歳6カ月までの子どもと保護者。
定員・費用　親子20組。無料。

②子育てに絵本を！
内容　絵本の良さや楽しさ、魅力についての講話。
講師　読書アドバイザー　土山きみ子さん。
日時　10月8日(水)10時15分～11時15分。
対象　就学前までの子どもと保護者。※託児あり。
定員・費用　親子15組。無料。
申込　①9月16日(火)②9月24日(水)から直接来所か電話で。先着順。受付時間は9時

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 ※10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
9月18日(木)	9時30分～11時	西野福祉会館(西野3-2)
9月19日(金)	9時30分～11時	二十四軒会館(二十四軒3-4)
	13時30分～15時	昭和会館(西野6-3)
9月30日(火)	9時30分～11時	平和第二会館(平和2-8)
	13時30分～15時	福井清流会館(福井9)
10月1日(水)	9時30分～11時	西区民センター (琴似2-7)
	13時30分～15時	

詳細　西保健センター　TEL 621-4241

広告