

のびやか健康館の催し ☎246-5051
 北区金岡町2760-1 (水曜日休館) ホームページ

■スポーツスクール体験会に参加してみませんか

【場所】同館 【料】550円 【持物】動きやすい服装、飲み物、タオル、室内用シューズ
 【申込】5月6日11時から直接か電話で同館へ

日程	時間	対象	先着
5月16日	10:30~11:30	18歳以上	11人
5月20日	16:30~17:15	平成30年4月2日生まれ ~中学生	各クラス 15人
	17:30~18:15		
18:30~19:30			
5月24日	16:30~17:15		
5月24日	17:30~18:30		

北老人福祉センターの催し ☎255-6380
 北区常磐町1丁25-1 FAX252-2436

■5月健康教養講座「流行り歌ピクス」

【場所】同センター
 【対象】市内在住の60歳以上の方
 【料】無料
 【申込】5月2日から直接か電話で同センターへ
 【先着】25人

きたきてまるしえ ~心の込めた手作り品はいかがですか~

障害のある方が、区内の日中活動事業所で作ったお菓子やパン、雑貨などの授産品(写真)を販売しています。毎月第3火曜日に開催していますので、ぜひお立ち寄りください。

【日時】5月17日(火)12~13時
 【場所】北区役所1階エントランスホール
 【問】北区障害者基幹相談支援センター
 (☎251-8166 FAX250-8800)



食器洗いや洗面台の掃除に便利な「エコたわし」

金岡公園体育館の催し ☎254-6601
 北区長曾根町1179-18 FAX251-0509 ホームページ

■基礎から学ぶスポーツ教室

【申込】当日直接同館へ

陸上スクール

区分	対象	日程	時間	場所	参加費	定員
クラスⅠ	小学1~3年生	5月1・8日	9:30~10:30	5月は同館陸上競技場、 6・7月は小体育室	1,100円	40人
クラスⅡ	小学4~6年生	6月11・25日 7月9・16日	10:40~11:40			

ランニング教室

区分	対象	日程	時間	場所	参加費	定員
フォーム改善コース	高校生以上	5月15日、6月4日	9:20~11:00頃	金岡公園 ランニングコース	710円	25人
ラントレコース		5月29日、6月18日				25人

スローランニング

区分	対象	日程	時間	場所	参加費	定員
トレーニング講習受講済	高校生以上	毎週木曜日 (祝日・第5木曜除く)	10:00~11:15頃	金岡公園 ランニングコース	300円	なし
トレーニング講習未受講					500円	

ほっとしよう(北区認知症家族の交流会)



介護・認知症のことなど、参加者同士で自由に情報交換していただける場として、年5回開催しています。また今回は、堺市薬剤師会から講師をお招きし、認知症の薬や服薬方法の工夫点について学びます。

【日時】5月12日(木)13時30分~15時 【場所】北区役所1階 大会議室
 【対象】認知症の方とその家族・支援者の方
 【申込】電話かFAXで問へ

問北基幹型包括支援センター(☎258-6886 FAX258-8010)へ



ゆったりとした雰囲気の中で生活の気になることなどお話しにきませんか。



北保健センター 「有料」と記載のないものは全て無料 ☎258-6600 FAX258-6614 ホームページ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、現在、各種事業を延期・中止しています。ご理解とご協力をお願いいたします。最新の情報は、同センター(HP)をご覧ください。

事業名	日程	時間	対象・内容
マタニティクラス <予約制> 2回1セット	日程、実施内容などの詳細は、お問い合わせください		
BCG予防接種 <予約制>	【対象】生後1歳まで 現在個別通知にて対応しています。以前の通知時、接種できなかった方は、お問い合わせください		
離乳食講習会 <予約制>	5月24日	▷ 9:30から ▷ 10:30から ▷ 11:30から	【対象】5、6カ月児の保護者 管理栄養士による、離乳食の進め方についてのお話と調理実演
子どもの歯相談室 <予約制>	5月10・17日 6月7日	9:30~11:00	【対象】乳幼児、小児 歯科医師による相談と歯科衛生士による歯みがき指導 1歳6カ月児健診でフッ素塗布を受けていない3歳以下の子どもに1回限りフッ素塗布を行います 【申込】市電子申請システム(下部QRコード)へ
成人の歯科相談 <予約制>	5月10・17日 6月7日	13:30~15:30	【対象】成人、妊婦 歯科医師による歯科検診と相談、親子で歯科相談もできます 【申込】市電子申請システム(下部QRコード)へ
感染症検査・相談	5月31日	9:30~11:00	・エイズ相談、HIV検査、 ・性感染症セット検査(HIV・梅毒・クラミジア(尿)) ・肝炎ウイルス検査(※)、風しん抗体検査(※) ※条件あり ・診断書の発行はできません ・検査結果は翌週の水曜日以降に本人へ直接お渡しします
生活習慣病予防・食生活相談 <予約制>	5月31日	9:15~11:00	保健師と管理栄養士による生活習慣病予防などの相談
骨粗しょう症予防検診 <予約制> 有料 ※	5月12日	9:30から	【対象】18歳以上の市民の方 検診と結果説明、医師・管理栄養士・保健師による相談・指導 ※すでに骨粗しょう症で治療されている方は受診できません。
精神保健福祉相談 <予約制>	5月12・25日	14:00~16:00	こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談

○表の事業の予約・登録は同センターへ(予約制・登録制の事業は定員になり次第、締め切りますので、ご了承ください)。
 ○表以外にも次の健(検)診、相談を行っています。
 ・4カ月児健診、1歳6カ月児健診、
 ・3歳児健診(3歳6カ月児が対象)…個別に通知します。
 ・育児相談
 ・難病相談



ヘルシースイーツ講座
~おいしく食べて健康に~

バランスの良い食事が健康の基本です。調理実演をとおして、食生活を見直してみましょう。メニューはおからマドレーヌ、黒豆きなこアイス、にんじんオートミールクッキーなど。また、お菓子の栄養成分表示(カロリーなど)の見方を管理栄養士と一緒に学びます。調理実習や試食はありません。

【日時】5月26日(木)10~11時30分
 【場所】同センター 【対象】おおむね40歳以上の方
 【持物】普段よく食べるお菓子のパッケージ
 【申込】5月6日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢、講座名を同センターへ 【先着】12人

胃・大腸がん集団検診(前期分)

胃がん検診の予約を受け付けています。希望者は大腸がん検診も同時に受診できます。
 【対象】50歳以上で偶数年齢の方
 【申込】がん検診総合相談ポータルか同センターへ

月	日	曜日	会場
6	8	水	東三国丘小学校
	10	金	北八下小学校
7	8	金	中百舌鳥寿楽会館
	11	月	金岡南校区地域会館
8	1	月	西百舌鳥小学校
	3	水	百舌鳥小学校
	4	木	新金岡小学校
	19	金	光竜寺小学校