

食のわくわく体験！ ～栄養と食品添加物について学ぼう～

人工イクラを作ったり、ジュースの糖度を測ったりします。大学の先生から栄養バランスについても学びます。

期 8月22日(木)午後1時半～4時 所 中村学園大学 区衛生課 ☎831-4219 ☎843-2662
☎小学生(2人まで)と保護者☎抽選10組 ☎無料 ☎往復はがき(〒814-0103鳥飼五丁目2-25)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて8月1日(消印有効)までに同課へ。

本気の筋トレ・ストレッチ講座

正しい筋トレの方法や効果的なストレッチについて学びます。運動初心者も取り組みやすい内容です。

期 8月23日(金)午後7時～8時半 所 区役所 区地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133
☎20～64歳の男性☎先着25人 ☎無料 ☎7月16日から電話かメール(jchiikisenyou@city.fukuoka.lg.jp)に氏名、年齢、電話番号を書いて同課へ。

城南体育館 臨時休館のお知らせ

城南体育館(別府六丁目)の競技場は、参議院議員通常選挙の開票所になるため、7月21日(日)から22日(月)午後3時まで利用できません。

☎区選挙管理委員会事務局 ☎833-4005 ☎822-2142

城南体育館の教室

①エンジョイ♪トレーニング
ストレッチポールやバランスボールなどの道具を使ってトレーニングを行います。

期 第2・3・4土曜日、午前11時15分～午後0時15分 ☎18歳以上 ☎先着20人 ☎500円

②おしごと帰りの★ピラティス
期 8月21日～10月23日の水曜日、午後7時15分～8時45分、全10回 ☎18歳以上 ☎抽選30人 ☎7,400円

③昼ヨガ
期 8月22日～10月10日の木曜日、午後1時15分～2時45分、全8回 ☎18歳以上 ☎抽選30人 ☎4,600円

④意外と知らない？ランニングclinic(クリニック)

走り方や体の使い方等を学びます。マラソン完走のポイント等も学べます。

期 8月23日～11月15日の金曜日(9月13日、10月11日、18日を除く)、午後8時10分～9時40分、全10回 ☎18歳以上 ☎抽選25人 ☎5,800円

<共通事項>

所 同体育館 ☎851-0303 ☎851-0040
☎①当日午前11時から窓口で受け付け。②～④はがき(〒814-0104別府六丁目14-22)に教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて7月31日(必着)までに同体育館へ。



ものづくり教室

福岡工業高校の生徒が企画・運営する、ものづくりを体験する教室です。



高校生が丁寧に教えます

期 8月20日(火)午前9時半～11時半 所 同校(〒814-8520早良区荒江二丁目19-1) ☎821-5831 ☎822-5837 ☎小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴、Bコースのみ小学5年生以上) ☎無料 ☎往復はがきに参加者全員の氏名、年齢(学年)、代表者の住所と電話番号、下表から希望のコース(第2希望まで)を書いて7月26日(消印有効)までに同校へ。※往復はがき1枚につき1コース申し込み(3人まで)。コースごとに申し込みを。応募者多数の場合は抽選。

コース	内容	定員
A	トートバッグに印刷しよう	15人
B	木製キャリーBOXを作ろう	7人
C	ソーラーカーとネームプレートの製作	8人
D	ミニマイコンカーの製作	10人
E	電子サイコロを作ろう	12人
F	七宝焼と葉脈しおりを作ろう	20人
G	ソーラーランタンと電気工事体験	10人
H	コンクリートプランターを作ろう	10人
I	ピカタワーを作ろう	10人

健康 だより

【問い合わせ・申込先】

- ①集団健診予約センター ☎0120-985-902 ☎0120-931-869 (☎平日 9:00～17:00)
 - ②健康課健康づくり係 ☎831-4261 ☎822-5844 (☎は②～⑤共通) ③健康課母子保健係 ☎844-1071
 - ④健康課精神保健福祉係 ☎831-4209 ⑤健康課医薬務係 ☎831-4208 ⑥地域保健福祉課 ☎833-4113 ☎822-2133
- ※場所の記載のないものは保健福祉センター(保健所)で実施。料金の記載がないものは無料。



内容	実施日		☎=受付時間 ☎=実施時間	予約	対象者・料金・その他	☎
	7月	8月				
よかドック(特定健診)					☎40～74歳の国民健康保険加入者 ☎500円 ☎国民健康保険証	申し込みは①、問い合わせは②
がん検診	申し込み受け付け終了	26(月)	☎8:30～10:30	要	☎40歳以上 ☎600円	
					☎40歳以上 ☎500円	
					☎40歳以上女性(2年度に1回) ☎40歳代1,300円、50歳以上1,000円	
					☎20歳以上女性(2年度に1回) ☎400円	
					☎40～64歳 ☎500円 ※50歳以上の肺がんのハイリスク者で喀痰(かたん)細胞診希望者は別途700円。	
					☎65歳以上 ☎無料	
胃がんリスク検査(血液検査)					☎年度中に35歳または40歳になる人 ☎1,000円	
骨粗しょう症検査					☎40歳以上 ☎500円	
エイズ・クラミジア・梅毒検査	毎週水曜日		☎9:00～11:00	-	匿名での検査。検査結果は2週間後に本人に直接説明。	
B・C型肝炎ウイルス検査	17(水)	21(水)	☎9:00～11:00	-	☎20歳以上(過去に検査を受けたことがない人)	
栄養相談	23(火)	6(火)	☎9:30～12:00	要	管理栄養士が食事の相談に対応。 ※予約は前日まで。	②
	-	23(金)	☎13:00～15:30			
離乳食教室	16(火)	20(火)	☎13:30～15:00	-	離乳食の講話や試食。乳児の同伴可	
マタニティスクール	22(月)	5(月)、19(月) 26(月)	☎13:30～15:00	-	☎妊婦とその家族など ☎母子健康手帳・筆記用具 ※動きやすい服装で。	③
心の健康相談	18(木)	22(木)	☎14:00～16:00	要	専門の医師が相談に応じます。 ※予約は前日まで。	
こころの病 家族教室	23(火)	-	☎13:30～15:30	要	☎心の病を抱える人の家族など【内容】7/23(火)「家族の対応～家族への支援を通して～」 ※予約は前日まで。	④
母子巡回健康相談	身体測定や育児相談をします。☎13:30～14:00 ☎妊産婦、乳幼児と保護者 ☎母子健康手帳 【堤公民館】8/19(月)					⑥

※よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の申し込みは、各健(検)診日の10日前(土・日・祝休日を除く)まで。
※満70歳以上や市県民税非課税世帯の人などは、よかドック・がん検診・胃がんリスク検査・骨粗しょう症検査の受診料が減免されます(証明書が必要)。
※受診者をはじめ、誰でも参加できるココモ予防運動教室を健(検)診日に実施しています(申込不要)。