

町内連絡

令和8年6月号
回覧
幌北第3町内会
☎011-706-1451

●「Neolos 夏祭り」のご案内！〈回覧にチラシを添付〉

会 場：幌北小学校グラウンド…入場は東側から！

日 時：6 / 28 (日) 11:00～15:00 チケット販売は10:30～！

主 催：Neolos 幌北 共 催：幌北連合町内会

地域の子どもたちのお祭りです！楽しい1日を！

●「がん検診」のご案内！〈回覧にチラシを添付〉

●「北区住民健康診査」のご案内！〈回覧にチラシを添付〉

●「北13条いこい公園」の清掃についてお願い！

7月は第2町内会担当清掃日：

7 / 11 (土)、7 / 25 (土) 9:00～です！参加協力可能な方は是非お手伝いください！

幌北第3町内会担当清掃月は9月第2・4土曜 9:00～
前月の回覧で告知を予定しています。今年も合同清掃は8月と11月で、期日は前月の回覧でお知らせします。よろしくお願いします。

●「町内の植樹枿の花」に「水やり」を！

5 / 16 (土)に町内の歩道植樹枿に花を植えました。

花植えの後は幹線道路沿いなど交通量の多いところや
晴れの日が続くと花が枯れてしまいます。お住いの近くの花に水やりなどの世話に協力をお願いします。

●町内のごみステーションの9か所の内、痛みの激しい
大きいステーション4ヶ所を更新しました！以下の
①北 14 西 2-2 の東面、②北 14 西 2-1 の東面
③北 14 西 2-1 の南面、④北 14 西 3-1 の中通 です！
閉じ方の説明書を回覧に添付しますので御覧下さい！

●町内資源リサイクル回収日は8月14日(金)です！
「偶数月の第2金曜日」朝9時までに玄関前か、歩道
前に出してください。段ボール類はゴミステーション
には出せませんので、資源回収をご利用ください。新
聞、雑誌、牛乳パック、段ボールは束ねて出してください。

◇幌北第3町内会は現在、町内の再開発などにより、以
前からお住いの方たちが引越しされ、町内会運営がと
ても難しくなっていております。町内会の行事をはじ
め、活動にぜひ参加協力をお願いいたします。

！！幌北第3町内会 Web サイト！！
<http://chiri.let.hokudai.ac.jp/~you/horokita3/>
回覧板など町内の最新情報や防災に関する
ことなどが見ることが出来ます。
スマートフォンなどからご利用ください。



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

新ごみステーションの閉じ方

4か所の更新した

ごみステーションは左の

幅1.6mのタイプです！



幅	1.6m
奥行	79cm
後高	89cm
前高	68cm
重量	23Kg
扉	1.6Kg
容量	960ℓ
45L袋	15～20袋

◆閉じ方◆ ※逆方向<向かって左側>には閉じません！



< ①上枠を少し持ち上げます。

②下枠を右に移動します。>



< ③下枠を閉じます。

④上枠を下に降ろします。>



主催：NeoLos幌北 共催：幌北連合町内会

NeoLos

夏祭り

北区まちづくり
キャラクター「ぽっぴい」



会場

幌北小学校グラウンド

北海道札幌市北区北19条西2丁目

日時

6月28日(日) 11:00 ~ 15:00

10:30 ~ チケット販売

去年は多くの方に
お越しいただき、
大盛況でした！



ステージ

北辰中合唱部・吹奏楽部、
北海道大学"縁"など

縁日ゲーム

射的、ヨーヨー釣り、
輪投げ、スカットボールなど

屋台

焼き鳥、焼きそば、
かき氷、フランクフルトなど

内容は変更する場合があります

幌北小・北辰中間

車両 **通行止**

9:00~17:00



自転車は降りて
通行してください

幌北小
(イベント会場)

駐輪所

駐輪所

北辰中



みなさまへお願い

- ・ 来場は徒歩/自転車で
(自動車での来場は禁止)
- ・ 指定場所への駐輪
- ・ 飲酒・喫煙禁止
(通行止め区間・会場内)

ボランティアスタッフ大募集！

下記二次元コードよりお申込みください。

ボランティアスタッフ
申し込み用フォーム



夏の思い出を
私たちと一緒に
作りませんか？

お問い合わせ先

NeoLos幌北

幌北小学校には
問い合わせしないでください

neolos.horokita@gmail.com

NeoLos幌北とは

幌北地区で活動する北大生中心の
ボランティアサークルです！

最新の情報はコチラ！



がん検診のご案内

申込締切

7月9日

みなさまいかがお過ごしでしょうか。

さて、例年実施しております無料送迎バスによる『がん検診』を、下記の日程で実施することになりました。

受診ご希望の方は、下記の方法でお申込ください。

記

- ◇検診日 2026年8月1日(土)午前
- ◇集合場所
及び
出発時間
- | | |
|---|---------|
| ①幌北会館前(北17西5) | 8時10分出発 |
| ②ラヴィーレレジデンス北大前
〔旧 ネクサスコート北大前〕(北21西5) | 8時15分出発 |
- *バスを利用せず直接検診センターへ行かれる方は、午前11時までに受付してください
- ◇検診会場 公益財団法人 『北海道対がん協会』札幌がん検診センター
札幌市東区北26条東14丁目1-15
地下鉄東豊線「元町駅」下車②出口より徒歩7分

◆◆ お申し込み方法 ◆◆

お申し込みしやすい方法をどれか1つお選び下さい

(町内会による検診申込書の取りまとめは行いませんので、個々にお申し込みください)

● お電話による申し込み

北海道対がん協会 予約コールセンター 011-600-0873 へご連絡ください (平日 8時45分~17時15分 第1第3土曜日 8時45分~12時05分)

お申し込みの際は、検診日、町内会名をお伝えください

● FAX による申し込み

回覧用紙2枚目「FAX送信状」をコピーし、必要事項をご記入の上、FAX011-381-2478 へお送りください

● ホームページによる申し込み

北海道対がん協会 予約専用ホームページよりご予約ください
<https://sapporo-chounaikai2.scft-reservation.jp>



申込締切
7月9日

… FAX 送信状 …

年 月 日

コピーしてお使いください

公益財団法人 北海道対がん協会 札幌がん検診センター
予約コールセンター 行 FAX: 381-2478

【検診申込書】

※胃・肺の検診をご希望の方は、それぞれどちらかをお選びください

検診日 2026 年 8 月 1 日 (土) 午前
団体名 幌北連合町内会

氏名	住所等	※胃		※肺		大腸	子宮(頸部)	乳房(マンモ)	骨	特定健診	前立腺	バス
		カメラ	バリウム	エックス線	肺がんCT							
フリガナ	TEL	カ・バ	エ・CT	大	子	乳	骨	特	前			
氏名	生年月日 (昭和 年 月 日生) 平成	〒 ー 北区										
フリガナ	TEL	カ・バ	エ・CT	大	子	乳	骨	特	前			
氏名	生年月日 (昭和 年 月 日生) 平成	〒 ー 北区										

◆上記にない検診項目をご希望の方は、余白にご記入ください

北海道対がん協会より 検診を受けられる皆様へ

1) 受診希望の検診に○を記入してください。

送迎バスをご利用される方は「バス」の欄に○を、ご利用されない方は×を記入してください。

なお、お帰りのバスは、バスご利用の皆様の検診が全て終了してから出発いたします。お帰りのバスをご利用されない場合は、係の者に一声おかけください。

2) お申込みいただいた方には、検診日の約1週間前に【北海道対がん協会】より問診票を送付いたします。

問診票が届かない場合や予約の変更は直接【北海道対がん協会】へお問い合わせください。(TEL 748-5522)

費用免除の該当となる方	持 参 す る 証 明 書 類
上記の表で※受診対象年齢に 該当する方のみ対象です	各証明書は検診当日に必ずご持参ください お持ちいただけないと無料になりません
70 歳以上の方	マイナンバーカード、資格確認書、運転免許証等（公的機関が発行した年齢を確認できるもの）
市民税非課税世帯の方 （①・②のいずれか）	① 「市・道民課税証明書」（18 歳以上の世帯全員分） （区役所の税の窓口か市税事務所で発行…手数料無料） ② 65 歳以上で保険料段階が第1、2、3段階の「介護保険料納入通知書」、または「介護保険料確定通知書」、または「介護保険料特別徴収（決定・変更・停止）通知書」
生活保護世帯の方	「生活保護受給証明書」、または「生活保護世帯健康診査受診券」 （証明書は、各区の保護課の担当ケースワーカーに確認してください）
65～69 歳で後期高齢者医療 被保険者の方（加入者は重度の障害をお持ちの方などに限定されます）	マイナ保険証、資格確認書または後期高齢者健診受診券
中国残留邦人等支援給付世帯の方	支援給付の支給のための本人確認証の写し

□ その他の検査(オプション) □

検査名	内 容	受診対象年齢・料金	受付時間
特定健康診査 (とくとく健診)	健康診断(計測・血液検査等)です。 『特定健康診査受診券』と『マイナ保険証または資格確認書』が必要です。 ※忘れると受診できませんのでご注意ください。 食事制限があります。	(対象)40 歳以上の方 料金はお手元の受診券で ご確認ください	月～金 8:30～10:00 13:00 土:午前のみ
腹部超音波検査 【要予約】	肝臓・胆のう・腎臓の超音波(エコー)検査です。 脂肪肝・胆のう結石・胆のうポリープ・腎結石などがわかります。 食事制限があります。	6,270 円	月～金 8:30～9:30 13:00 土:午前のみ
肺がんCT検査	50 歳以上の方で喫煙者の方、身内に肺がんの方がいらっしゃる方におすすめています。	12,650 円	月～金 8:30～11:00 13:00～15:00 土:午前のみ
肺がんCT検査 + 肺気腫測定	《肺がんCT検査》は 10mm 程度の小さな肺がんや臓器や骨と重なって見えにくい淡い影の病変を発見できる可能性があります。	15,950 円	
肺がんCT検査 + 喀痰検査	《肺気腫測定》は長く喫煙をされている方や階段や坂道を上るとすぐ息切れが起きる方におすすめています。 《喀痰検査》は喫煙者の方で痰が出る方におすすめています。	13,805 円	
内臓脂肪測定 (CT)	CT撮影により内臓脂肪面積を測定します。 肺がんCTと併用すると割引料金適用になります。	(単独) 3,410 円 (肺がんCT併用) 2,310 円	月～金 8:30～11:00 13:00～14:00 土:午前のみ
骨検診 (DXA法)	エックス線を利用して骨密度を測定します。 特に閉経後の女性の方におすすめています。	2,200 円	
婦人科超音波検査 (経膣)	子宮体部がんの前兆の有無をみます。 卵巣や子宮内部の様子もわかります。 所要時間は1分程度。 子宮全摘の方も受けられます。	1,540 円	
HPV検査 (ヒト・パピローマ・ウイルス)	子宮頸がん検診で採取した検体で検査をします。 (子宮頸がん検診の受診が必須となります) 25～60 歳の女性におすすめています。	5,500 円	

※人間ドックや定期健康診査も受診いただけます。詳細はお問い合わせください。

当日、マイナ保険証または資格確認書が必要となる場合があります。必ずご持参ください。

※ご提示いただけない場合、全額自己負担となる可能性がありますので、ご了承ください。

公益財団法人北海道対がん協会

札幌がん検診センター「予約コールセンター」

(011)-600-0873

電話受付時間

平日 8:30～17:15/第1・第3土曜日 8:30～12:05

地下鉄東豊線「元町」2番出口から徒歩7分





午前と午後、どちらにするか迷ったら… 午後がおすすめです！

おすすめポイント①

午後は
待ち時間が短く、
ゆったり受診できます

検診センターに着いてから
帰りのバスが出発するまで
午前は平均 3.5 時間、
午後は平均 1.5 時間です。



おすすめポイント②

胃がん検診・特定健診も
午後に受けられます

特定健診をご希望の方は裏面もご覧ください。

◆人数が多い場合や当日精密検査になる方がいらっしゃる場合は、午後でも時間がかかることがあります。

「うちの町内会は午前しかないけど、午後に受けたい！」という場合は…
公共交通機関や自家用車でお越しいただければ、ご希望の時間帯に
受診していただけます。

※検診は予約制です。事前にご予約ください。(無料駐車場 80 台)

とくとく健診・後期高齢者健診

(月～金：午前・午後 土：午前のみ)

とくとく健診受診券 (特定健診)	
令和 年 月 日	
受診券管理番号	
氏 名	
生 年 月 日	性 別
有 効 期 限	
令和 年4月1日以降使用できます。	
窓口での自己負担額	
健診内容	高額医療機関 住民票届健診
基本健診	
付加健診(希望制)	
付加健診項目 (基本健診と同時を受診)	心電図検査、貧血検査、白血球数
詳細健診項目(※)	心電図検査、貧血検査、顕微鏡検査
※詳細項目は、一定の条件に該当し、医師が必要と認めた場合のみ実施し、自己負担額は無料です。	
保 険 者	00010017 札幌市中区 札幌市(国保)健康保険 札幌市(国保)健康保険 札幌市(国保)健康保険 札幌市(国保)健康保険 北海道国民健康保険団体連合会
札幌市内に限り有効	

札幌市の国保に加入されている方、
もしくは後期高齢の方で

このような受診券をお持ちの方は、

**特定健診・後期高齢者健診を
がん検診と一緒に受診する
ことができます。**

※毎年、区役所から3月末頃に郵送されます。

※上記保険に加入しているのに受診券をお持ちでない方は、お住まいの区の区役所(保険年金課)までご相談ください。

社会保険被扶養者で特定健康診査受診券をお持ちの方も
受診いただけます。

**検診当日は受診券・マイナ保険証または
資格確認書が必要です。**

※お忘れの場合は受診できませんのでご注意ください

《 北区住民集団健康診査のご案内 》 ※日程等は裏面参照



※予約不要です。直接会場にお越しください。

※健診前日からアルコール摂取と激しい運動を控え、健診当日はできるだけ直近の食事（朝食又は昼食）をとらないでください。（飲水は可）。

※実施日については、予定であり変更になる場合があります。広報さっぽろ（北区版）で改めてお知らせしますので受診前にお確認ください。

午前と午後一日を通して実施する会場については、午後の比較的好い受診率がありますので、午後もご利用ください。また、午前の受診者が集中し込み合う場合がありますが、その際には、当日の状況により午後からの受診をお願いする場合がありますのでご了承ください。

※ 健診結果は、おおむね2週間から1か月程度で北海道結核予防会より郵送されます。

特定健診				
健診内容	対象年齢等	対象者	費用	受診に必要なもの
○基本的な健診 ・身体診察 ・問診 ・身体計測（身長、体重、腹囲） ・血圧測定 ・血液検査（脂質、肝機能、血糖） ・尿検査（尿糖、尿蛋白）	40～74歳 （令和9年3月末までに40歳になる方を含む）	●札幌市国民健康保険にご加入の方（とくとく健診） ●全国健康保険協会（協会けんぽ）にご加入の被扶養者（ご家族）の方 ●その他の健康保険にご加入の方は、受診することができる場合がありますので、受診前にご加入の健康保険（健保組合、共済組合等）にお問合わせください。	無料	○特定健診受診券 ○マイナ保険証または資格確認書 ○前年度の健診結果（お持ちの方）
○詳細な健診 （貧血検査、心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査） ※血清クレアチニン検査は、とくとく健診、札幌市の後期高齢者健診では基本的な健診で実施します。		【詳細な健診の対象者】一定の条件を満たし、かつ、医師が必要と認めた方 【詳細な健診の費用】国保・協会けんぽ加入者は無料。それ以外の方につきましては、ご加入の健康保険にお問い合わせください。		

後期高齢者健診				
健診内容	対象者		費用	受診に必要なもの
・身体診察 ・問診 ・身体計測（身長、体重） ・血圧測定 ・血液検査（脂質、肝機能、血糖、腎機能） ・尿検査（尿糖、尿蛋白）	札幌市にお住まいの後期高齢者医療制度にご加入の方（札幌市発行の受診券をお持ちの方）		400円 （市・道民税非課税世帯の方は0円。受診券に記載あり）	○後期高齢者健診受診券 ○マイナ保険証または資格確認書 ○前年度の健診結果（お持ちの方）

生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付世帯 健康診査				
健診内容	対象者	費用	受診に必要なもの	
○40～74歳の方は、「とくとく健診」の「基本的な健診」と同様 ○75歳以上の方は「後期高齢者健診」の健診内容と同様	40歳以上の方（令和9年3月末までに40歳になる方を含む） ※付加健診の受診はできません	無料	○生活保護世帯の方は、生活保護世帯健康診査受診券 ○中国残留邦人等支援給付世帯の方は、本人確認証	

とくとく健診（特定健診）受診券または後期高齢者健診受診券をお持ちの方

希望者は、とくとく健診（特定健診）または後期高齢者健診と同時に付加健診を追加できます。（付加健診単独での受診はできません。）

付加健診	健診内容	対象者	費用
	・血液検査（白血球数） ・貧血検査（ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数） ・心電図検査（体表電図12誘導）	①札幌市国民健康保険のとくとく健診（特定健診）を受ける方 ②札幌市の後期高齢者健診を受ける方	500円

肺がん健診・結核定期健康診断・肝炎ウイルス検査※対象者であれば健康保険の種類に関係なく受診可

検査の種類	検査内容	対象者	費用	受診に必要なもの
肺がん検診（受診日現在で満40歳以上） 結核定期健康診断（65歳以上、肺がん健診と同時に実施）	① 問診、胸部エックス線検査 ② 喀痰細胞診（問診の結果により実施）	札幌市にお住まいで職場等で検診を受ける機会がなく、検診当日に40歳以上の方（39歳の方は不可）。結核健診は、65歳以上の方（肺がん検診と同時に実施）。注：胸部エックス線検査の時には、上半身に金属・プラスチック・ボタン・ファスナー等が付いたものの着用は避けてください。	① 無料 ①+② 400円 ※	マイナンバーカード、資格確認書などの氏名・年齢・住所を確認できるもの
肝炎ウイルス検査	B型・C型肝炎ウイルス検査	札幌市にお住まいで、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。	無料	

※ 70歳以上の方、65歳～69歳で後期高齢者医療制度にご加入の方、市・道民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方、中国残留邦人等支援給付世帯の方は証明書の提示により無料となります。

「市・道民税非課税世帯」として喀痰検査を無料で受診するためには、18歳以上の世帯員全員が非課税である「市・道民税課税証明書」が、65歳以上で保険料段階が第1～3段階の介護保険料納入通知書等（何れも最新のものを）を提出する必要があります。

なお、肺がん検診にて喀痰細胞診が無料となる「市・道民税非課税世帯」の判断基準は、札幌市国民健康保険における特定健康診査の判断基準と異なることから、費用が0円である特定健康診査受診券を証明書とすることはできませんので、ご注意ください。

【問合せ先】

●札幌市国民健康保険以外の健康保険にご加入の場合の受診券・費用等について・・・ご加入の健康保険（全国健康保険協会、健保組合、共済組合等）にお問合わせください。

●とくとく健診、後期高齢者健診の受診券等について・・・北区役所保険年金課給付係 TEL011-757-2491

●健診の実施内容について・・・北保健センター 北区北25条西6丁目 TEL011-757-1181

●生活保護世帯の方・・・担当ケースワーカーにお問合わせください。

●中国残留邦人等支援給付世帯の方・・・保）地域福祉・生活支援課にお問合わせください。 TEL011-211-2932

●健診実施団体・・・（公財）北海道結核予防会札幌複合総合健診センター TEL011-252-6266

SAPPORO



さっぽろ市
011-252-2211
FAX 011-252-2211

令和8年度 北区住民集団健康診査日程

※納付金は合同検診

地区	実施日	曜日	受付時間	実施会場	会場住所
幌北	10月5日	月	13:30~15:00	幌北会館	北17条西5丁目1-7
北	5月14日	木	9:30~11:30	北区民センター①	北25条西6丁目1-1
	5月14日	木	13:30~15:00	北区民センター①	北25条西6丁目1-1
	7月28日	火	9:30~11:00	札幌創成高等学校	北29条西2丁目1-1
	10月1日	木	13:30~15:00	新陽会館	北26条西15丁目4-8
	10月26日	月	13:30~15:00	南新川会館	北25条西13丁目1-18
	11月18日	水	9:30~11:30	北区民センター②	北25条西6丁目1-1
	11月18日	水	13:30~15:00	北区民センター②	北25条西6丁目1-1
	2月7日	日	9:30~11:30	北区民センター③	北25条西6丁目1-1
	2月7日	日	13:30~15:00	北区民センター③	北25条西6丁目1-1
	7月29日	水	9:00~11:00	麻生地区会館①	北39条西5丁目3-5
麻生	7月29日	水	13:30~15:00	麻生地区会館①	北39条西5丁目3-5
	11月2日	月	9:30~11:30	麻生地区会館②	北39条西5丁目3-5
	11月2日	月	13:30~15:00	麻生地区会館②	北39条西5丁目3-5
	11月16日	月	13:30~15:00	麻生地区会館③	北39条西5丁目3-5
	7月29日	水	9:00~11:00	麻生地区会館①	北39条西5丁目3-5
新川さくら並木	5月18日	月	9:30~11:30	新川地区会館①	新川1条4丁目4-26
	5月18日	月	13:30~15:00	新川地区会館①	新川1条4丁目4-26
	9月9日	水	13:30~15:00	新川地区会館②	新川1条4丁目4-26
	9月11日	金	9:30~11:00	新川公園会館	新川西3条6丁目4-12
	11月24日	火	9:30~11:00	新川西会館	新川3条16丁目2-7
新琴似	6月15日	月	9:30~11:00	プラザ新琴似①	新琴似7条4丁目1-3
	6月15日	月	13:30~15:00	プラザ新琴似①	新琴似7条4丁目1-3
	9月9日	水	9:30~11:00	新琴似南会館	新琴似2条2丁目10-6
	10月29日	木	9:30~11:00	プラザ新琴似②	新琴似7条4丁目1-3
	11月27日	金	13:30~15:00	新琴似北会館	新琴似11条5丁目1-14
	12月1日	火	9:30~11:30	プラザ新琴似③	新琴似7条4丁目1-3
	12月1日	火	13:30~15:00	プラザ新琴似③	新琴似7条4丁目1-3
	12月2日	水	13:30~15:00	新琴似西会館	新琴似3条8丁目1-45
	8月7日	金	13:30~15:00	新琴似三和福祉会館①	新琴似7条14丁目1-17
新琴似西	10月1日	木	9:30~11:00	新琴似双葉福祉会館	新琴似9条14丁目4-10
	1月22日	金	18:00~19:00	新琴似三和福祉会館②	新琴似7条14丁目1-17
	1月24日	日	9:30~11:00	新琴似三和福祉会館③	新琴似7条14丁目1-17
	8月7日	金	13:30~15:00	新琴似三和福祉会館①	新琴似7条14丁目1-17
屯田	5月19日	火	9:30~11:30	屯田地区センター①	屯田5条6丁目3-21
	5月19日	火	13:30~15:00	屯田地区センター①	屯田5条6丁目3-21
	7月7日	火	9:30~11:00	屯田二番通東会館	屯田5条2丁目4-3
	11月13日	金	9:30~11:00	屯田地区センター②	屯田5条6丁目3-21
	12月16日	水	13:30~15:00	屯田団地会館	屯田3条4丁目11-17
太平百合が原	7月3日	金	9:30~11:00	第四太平会館	太平9条7丁目5-7
	9月16日	水	13:30~15:00	内外太平会館	太平10条4丁目8-17
	12月8日	火	18:00~19:00	太平百合が原地区センター	太平12条2丁目1-17
篠路	5月21日	木	9:30~11:00	篠路西部会館	篠路3条2丁目1-68
	7月7日	火	13:30~15:00	篠路こまどり会館	篠路7条4丁目2-45
	7月26日	日	9:30~11:00	篠路コミュニティセンター	篠路3条8丁目1-1
	8月7日	金	9:00~11:00	十軒会館	篠路町上篠路312
	9月7日	月	9:30~11:30	篠路駅前団地福祉会館①	篠路5条4丁目1-20
	9月7日	月	13:30~15:00	篠路駅前団地福祉会館①	篠路5条4丁目1-20
	11月7日	土	9:30~11:00	豊明高等支援学校	西茨戸4条1丁目1-1
	12月2日	水	9:30~11:00	横新道会館	篠路2条6丁目1-13
	12月16日	水	9:30~11:00	篠路駅前団地福祉会館②	篠路5条4丁目1-20
	7月3日	金	13:30~14:30	拓北会館	あいの里4条6丁目26-1
拓北・あいの里	7月10日	金	9:30~11:00	拓北・あいの里地区センター①	あいの里1条6丁目1-1
	7月10日	金	13:30~15:00	拓北・あいの里地区センター①	あいの里1条6丁目1-1
	7月31日	金	9:30~11:00	拓北・あいの里地区センター②	あいの里1条6丁目1-1
	8月12日	水	9:30~11:30	拓北・あいの里地区センター③	あいの里1条6丁目1-1
	8月12日	水	13:30~15:00	拓北・あいの里地区センター③	あいの里1条6丁目1-1
	9月16日	水	9:00~11:00	拓北ひまわり会館①	拓北7条3丁目1-18
	11月27日	金	9:30~11:00	拓北ひまわり会館②	拓北7条3丁目1-18
	7月3日	金	13:30~14:30	拓北会館	あいの里4条6丁目26-1

こんなお悩み
ありませんか??

- 朝から腰が重だるい
- 長時間座ると腰が強ばる
- 立ちっぱなしで腰が痛くなる

誰でも
簡単!!

腰痛

の原因と
お手軽予防法!

参加無料
定員5名

◆ 会場 ◆
幌北会館 1階集会室

《健康講座開催!》

【日時】令和8年7月9日(木) 9:45~

【時間目安】

9:45~10:45	腰痛講義や予防体操を紹介
10:45から	個別相談 クイック施術体験を実施予定

【※11:30までには終了します。】

【内容】=====

座学スタイル・座談会・体操紹介&体験など行います!

※激しい運動はしませんが、少し動きやすい服装の方が良いです。

【講師】はりきゅう整体こばやし治療院 院長：小林 大介

【お問合せ・申込先】 はりきゅう整体こばやし治療院
(北16条西4丁目2-1)

「健康講座について…」と、お問い合わせください。

TEL: 011-299-9952

メール: info@t-conditioning.info



すこやか倶楽部

介護予防に取り組んで、一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

会場の近隣にお住いの概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。参加費は無料(材料費などがかかる場合があります)。

初回参加時等に緊急時対応の為、氏名と連絡先をご記入いただきます。

鉄西会館 北10西4-1-1 2 2階集会室	8月20日(木) 10:00~11:30	健康講座【学ぼう!体調管理】 協力:大塚製薬株式会社 免疫の仕組みや食事・乳酸菌についての講座
	9月17日(木) 10:00~11:30	【認知症予防と脳体力測定】 協力:白寿生化学研究所 認知症予防を正しく学び、脳トレの実践も!
幌北会館 北17西5-1-7 1階集会室	8月7日(金) 10:00~11:30	‘TANO’でたのしく心身活性化! 協力:エア・ウォーター・ライフソリューション株式会社 画面を見ながら体操やレクリエーションを楽しみます
	9月4日(金) 10:00~11:30	健康的盆踊り【一年中盆踊り】 講師:盆踊りを楽しむ会四季 藤道舞 様 新しい歌・懐かしの曲で楽しく踊って良い運動!
すこやか ホーム 北23西7-2-3	8月の教室はお休みとなります。 暑い時期となりますので、体調に気をつけてお過ごしください。	
	9月25日(金) 13:30~15:00	転倒予防講座【転倒の原因と対策】 協力:札幌医療リハビリ専門学校 田中先生 作業療法士の先生から学ぶ転倒予防

○天候や講師の都合により、内容が変更や中止になる場合があります。

○水分補給用の飲み物、筆記用具をご持参ください。



お問合せ先:介護予防センター新道南 ☎707-4129
 担当:生出(おいで)・今(こん)

介護予防センター
 イメージキャラクター
 「かよるん」

おうちすこやか倶楽部 ～新しい介護予防のカタチ～

雨の日でも風の日でも安全で快適なご自宅から
すこやか倶楽部に参加しませんか？



日時	8月 10日(月) 13:30～14:00 9月 14日(月) 13:30～14:00
内容	・お題 8月「お盆の思い出」/9月「この夏の振り返り」 ・脳トレ、ストレッチなど
参加方法	パソコン、スマートフォン、タブレットから 「Zoom」アプリを利用します。 ＊アプリのダウンロードや操作方法がわからない場合は、 無料で「手順書」をお渡しいたします。 ＊初めてご参加される方には、ID・パスコードをお伝えします ので、お気軽に職員にお尋ねください。
対象者	Zoomへの入室やミュート解除などの操作が可能な方。



今月の介護予防トピックス

「夏を心地よく過ごすために」 ～無理なく身体を動かしましょう～



暑い日が続くと、外に出る機会が減り、体を動かすことがおっくうになりがちです。そのため、気づかないうちに体力が落ちたり、疲れやすくなったりすることがあります。また、冷たい飲み物や食べ物が増えることで、食欲が低下しやすい時期でもあります。無理に頑張る必要はありませんが、日常の中で少し体を動かすことや、食事や生活のリズムを整えることが大切です。できることを無理なく取り入れながら、元気に夏を過ごしていきましょう。具体的な下記対策を取り入れていただき、健やかな秋を迎えましょう。

- ・室内でできる簡単な体操やストレッチを取り入れましょう。
- ・こまめに立ち上がるなど、少しずつ体を動かしましょう。
- ・食事は無理のない範囲でバランスよくとりましょう。
- ・毎日の生活リズムを大切にしましょう。

