3/12(月) 13:30～14:30 はぴらん体操体験講座 無料

室蘭のご当地体操で、気持ち良く体を動かしましょう。汗拭き用タオルと飲み物を持参し、運動しやすい服装と靴で、当日直接お越しください。

会場　保健センター4階

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610

「健康フェア」みんなで健康幸せ家族 無料

日時　3月17日(土)

- 10:30～12:00　健康相談
（健康、歯科衛生、栄養、介護などの相談）
- 12:00～13:00　音楽レク体験
- 13:00～14:00　医療講話

《会場・詳細》
総合福祉センター☎45-1333

介護予防講座「えみなメイト」 無料

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610

65歳以上の人が対象です。
汗拭き用タオルと飲み物を持参し、当日直接お越しください。
いずれも2時間程度です。

日	時	会　場	日	時	会　場
1日(木)	10:00	白鳥台会館	19日(月)	14:00	道営常盤団地集会室
6日(火)	10:00	幌萌町会館	21日(水)	10:00	水元町会館
7日(水)	10:00	母恋会館			港南町会館
9日(金)	10:00	八丁平会館		13:30	舟見町会館
	13:30	中島会館	22日(木)	10:00	本輪西会館（本輪西消防署隣）
12日(月)	10:00	天神町会館			
		高砂町会館		13:30	中島連合会館
13日(火)	10:00	本町会館	26日(月)	10:00	保健センター
14日(水)	10:00	瑞の江会館	27日(火)	10:00	市民会館
		緑ヶ丘町会会館			御崎町会館
15日(木)	10:00	高砂第三会館	28日(水)	10:00	柏木町会館

※日の出3丁目町会会館はお休みです。

気を付けよう インフルエンザ ノロウイルス

- せきエチケット
- 外出時のマスク着用
- うがいと手洗い

- 手洗い
- 消毒加熱処理
- 汚染物の処理

《詳細》市民生活課 ☎25-2382

健康相談 無料

体と心の健康を維持するためには、日ごろから適度な運動を続けて、毎日の食事や自分の体調の変化に気を付けることが大切です。気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

行　事　名		実　施　日	時　間	会場	申込先・詳細
健康相談 当日直接		毎週月・水・金曜日	10:00～11:30	保健センター	健康づくり課 ☎45-6610
メタボリック症候群に関する相談 当日直接		5日(月) 14日(水) 22日(木) 28日(水)	9:30～16:00		
ダイエット相談 当日直接		8日(木)			
女性のための健康相談 当日直接		15日(木)			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接		26日(月)			
からだと食事の健康相談 予約		19日(月)			
勤労者のための健康相談 予約	精神科・神経科　森田　伸行　医師	1日(木)	18:30～20:30	保健センター	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393
	内科　山本　哲郎　医師	8日(木)			
	全科　佐藤 弘太郎　医師	14日(水)			
	内科・消化器科・小児科　鈴木　啓弘　医師	29日(木)			
	内科・小児科　鈴木　彩　医師	22日(木)	14:00～16:00		
心の健康相談 予約		21日(水)	午　後	室蘭保健所子ども・保健推進課 ☎24-9847	

休日歯科救急医療

(9:00～11:00)

診療日	医　院　名
4日(日)	エルム歯科蘭東診療所　中島町2-23-3　☎43-6161
11日(日)	谷口歯科　御前水町2-1-16　☎23-9090
18日(日)	川本歯科医院　中島町2-11-14　☎45-0656
20日(火)	エルム歯科中央診療所　幸町5-3　☎22-8828
25日(日)	工藤歯科医院　中島町1-23-25　☎45-7667

移動献血車「ひまわり号」

《詳細》北海道赤十字血液センター室蘭出張所 ☎45-8730

巡回日時		会　場
1日(木)	15:10～16:30	室蘭太平洋病院
16日(金)	9:30～11:30	北海道電力㈱室蘭支店
	13:00～16:30	室蘭開発建設部
28日(水)	10:00～13:00	コープさっぽろ東室蘭店
	14:15～16:30	