



がんサロン ひまわりの会 無料

《詳細》

市立室蘭総合病院地域連携室
医療福祉相談 ☎25-2241

がん患者さんやその家族が、がんについて学び、不安やつらさを話すことで気持ちの整理がつかなど、解決の糸口が見えることがあります。毎月第3水曜日に開催しています。

一人で悩まず、お気軽にお立ち寄りください。



対象 がんと診断を受けたことのある人とその家族
時間 13:30~15:30
会場 市立室蘭総合病院
申込方法 当日会場で

日程	テーマ
5月21日(水)	がん治療のスキンケア
6月18日(水)	食欲不振時の食事の工夫~実演と試食

糖尿病教室 無料

5/29 ☎ 14:00~14:40

今月のテーマ

- ・糖尿病専門医 宮崎義則医師のお話
- ・臨床検査技師による血糖検査と簡易血糖測定装置のお話

《会場・詳細》
市立室蘭総合病院 ☎25-2022

健康相談 無料

体と心の健康を維持するためには、日頃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	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	健康推進課 ☎45-6610
メタボリック・ダイエットの相談 当日直接	23日(金)	9:30 ~ 16:00		
女性のための健康相談 当日直接	9日(金)			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	16日(金)・30日(金)			
からだと食事の健康相談 予約	毎週月~金曜日		保健センター	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393
勤労者のための健康相談 予約	内科・心療内科 松田 幹人 医師	8日(木)		
	内科 塩澤 英光 医師	14日(水)		
	外科 東 浩 医師	15日(木)		
	循環器科 福岡 将匡 医師	22日(木)		
	整形外科・リハビリ科 鴨井 清貴 医師	29日(木)		

5月は赤十字月間

赤十字活動資金にご協力を

日本赤十字社は、東日本大震災などの災害で救護活動を行うため、活動資金が必要です。町内会・自治会を通じて活動資金を募っていますので、ご協力をお願いします。

《詳細》日本赤十字社室蘭市地区事務局(社会福祉協議会内)
☎22-1858



介護予防講座「えみなメイト」 無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

65歳以上の方が対象です。汗拭き用タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴で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	日 時	会 場
1日(木) 10:00	港北町会館	13日(火) 10:00	幌萌町会館	21日(水)	10:00 港南町会館
2日(金) 10:00	日の出町三丁目町会会館	14日(水) 10:00	瑞の江会館		10:00 室蘭工業大学 大学会館
	白鳥台会館	15日(木) 10:00	高砂第三会館		13:30 舟見町会館
7日(水) 10:00	母恋会館	16日(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館	22日(木) 13:30	中島連合会館
9日(金)	祝津町会館		八丁平町会会館	23日(金) 10:00	本輪西会館
	13:30	中島会館	19日(月) 14:00	道営常盤団地集会室	26日(月) 10:00
12日(月) 10:00	高砂町会館	20日(火) 10:00	本町会館	27日(火) 10:00	御崎町会館
	天神町会館		市民会館	28日(水) 10:00	柏木町会館

初心者向け

レディース運動教室

お手軽エクササイズ

運動後には健康ミニ講座とティータイムがあります。運動しやすい服装で、水分補給のための飲み物を持参して参加してください。別室で託児も受けれます。

対象 50歳未満で、運動をはじめたい女性



日程(全4回)	内容
6/10(火)	フラダンス
6/24(火)	タオル体操
7/ 3(木)	ストレッチ・体力測定
7/11(金)	ヨガ

時間割	
9:30 ~10:00	希望者のみ血圧と体組成(筋肉量、脂肪量、骨量)の測定
10:00 ~11:30	運動
11:40 ~12:00	健康ミニ講座 ティータイム

会場 保健センター

定員 先着30人

申込方法 5月19日から、電話で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

サンライフ室蘭 5月の健康講座

申込方法
各開催日の前日まで、
電話で

認知症予防や介護予防に

**スクエア
ステップ
講座**

9日 金
13:00
~
14:30

初級・中級
コース

定員 先着15人
料金 500円

介護予防講座 **無料**

25日 日

10:00
~
11:30

介護保険の現状と
高齢者もできる
体幹エクササイズ

定員 先着10人

リンパ学習会 **無料**

20日 火

10:00
~
11:00

リンパと
症状の関係

定員 先着10人

女性のための
シェイプアッププログラム

15日 木
または
29日 木

18:30
~
20:00

バスタオル
巻くだけ
ダイエット

両日の参加も可能です。
内容は、各開催日で異なります。

定員 各先着15人
料金 各200円

《会場・詳細》サンライフ室蘭 ☎55-3040

ゴールデンウィーク 内科系当番医療

9:00~15:00 (ただし、12:00~13:00は休診)

休日や夜間の急病は、各救急病院で対応していますが、発熱・腹痛・風邪などの内科に関する症状がある時は、以下の医療機関を受診してください。

診療日	医療機関
3日(土)	いくた内科クリニック 港北町3-27-2 ☎55-1900
4日(日)	本庄医院 中島町1-14-14 ☎44-3550
5日(月)	室蘭太平洋病院 白鳥台5-19-2 ☎59-2211
6日(火)	鈴木内科 幸町7-3 ☎22-5206

休日歯科救急医療

9:00~11:00

診療日	診療所
3日(土)	くどう歯科クリニック 登別市富岸町2-11-3 ☎86-0048
4日(日)	藤原眼科・歯科 伊達市梅本町5-1 ☎0142-23-5805
5日(月)	水野歯科医院 東町2-19-14 ☎44-4500
6日(火)	森歯科クリニック 港北町2-5-18 ☎55-0118
11日(日)	八丁平歯科医院 八丁平2-27-16 ☎46-1182
18日(日)	サイトウ歯科医院 日の出町2-16-11 ☎43-6686
25日(日)	柴田歯科高砂デンタルオフィス 高砂町3-9-20 ☎45-8484

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
7日(水) 15:00~17:00	北海道福祉教育専門学校
12日(月)	9:00~11:30 室蘭警察署
	13:00~16:30 室蘭工業大学

血小板成分献血のお願い

男性は18歳から69歳まで、女性は18歳から54歳までの健康な人が対象です。ご協力をお願いします。詳細は、電話 ☎0120-16-5454) でお問い合わせください。

※65歳以上の献血は、60歳から64歳までの間に献血の経験があることが条件です。