

7月の健康講座 **無料**

事前の申し込みは必要ありません。
当日、直接会場にお越しください。

12 **火**
13:30
~14:15

健康ご当地体操

はぴらん体操

室蘭の名所や名物を取り入れた体操で、気持ちよく体を動かしましょう。飲み物を持参し、運動しやすい服装と靴でお越しください。

会場 保健センター4階

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

糖尿病教室

28 **木**
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
- 薬剤師のお話
「糖尿病薬を使用する上で大切なこと」



《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

やさしい精神保健講座

室蘭保健所管内に住む18歳以上の人を対象です。講義や施設見学を通して、精神疾患の特性と精神障害への理解を深めていただくための講座です。

日程と内容

講義	8/19(金)13:30~15:30 「精神障がい者が利用できる制度・サービスについて」 「精神障がい者への関わりについて」
講義	8/26(金)13:30~15:30 「こころの病気について」
施設見学	8/29(月)~9/2(金)までの希望する1日 精神障がい者社会復帰施設の見学と交流
活動報告	9/9(金)13:30~15:30 ・ピアサポーターの活動紹介 ・グループワーク

会場 伊達市市民活動センター(鹿島町20-1)

定員 先着30人

申込方法 7月20日から8月10日まで、電話または住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入し、ファクスで

《詳細》室蘭地方精神保健協会事務局(室蘭保健所内)
☎24-9843 ㊚23-1446



高齢者向け健康講座 えみなメイト

無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話をします。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(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館	13日(水)	10:00	瑞の江会館	21日(木)	10:00	高砂第三会館	
		白鳥台会館			緑ヶ丘町会会館			22日(金)	10:00
5日(火)	10:00	寿町町会会館	14日(木)	10:00	港北町会館	25日(月)	10:00		
		幌萌町会館			知利別町楽山ヶ丘自治会会館			25日(月)	14:00
6日(水)	10:00	母恋会館	19日(火)	10:00	本町会館	26日(火)	10:00		
7日(木)	10:00	知利別集会所			市民会館			27日(水)	10:00
8日(金)	10:00	祝津町会館	20日(水)	10:00	港南町会館	28日(木)	10:00		
	13:30	中島会館			室蘭工業大学大学会館			28日(木)	13:30
11日(月)	10:00	高砂町会館	20日(水)	13:30	舟見町会館				
		天神町会館							



がんへの支援

無料

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

がんサロン ひまわりの会

7/13(水) 13:30~15:30

- 参加者のお話
- 「続・がんになっても私らしく過ごそう」
アデランス 菊地 由里子

会場 市立室蘭総合病院 2階作業療法室

《詳細》市立室蘭総合病院
地域連携室医療福祉相談
☎25-2241



がん相談
支援センター



がんサロン はあと

7/26(火) 13:00~15:00

- 誰でもできる体操づくり
- たのしくおしゃべり

会場 製鉄記念室蘭病院
患者図書室はあと

《詳細》製鉄記念室蘭病院
がん相談支援センター
☎47-4337



がん相談
支援センター



がんサロン ザロンdeほっと

7/20(水) 13:30~15:00

- 治療や生活のことなど、
いろいろなことを
語らしましょう

会場 日鋼記念病院
地域医療研修センター

《詳細》日鋼記念病院
がん相談支援センター
☎22-2225



休日歯科 救急医療

診療時間
9:00~11:00



診療日	診療所
3日(日)	グリーンデンタルクリニック 八丁平1-49-23 ☎41-3118
10日(日)	松田歯科医院 日の出町1-24-25 ☎46-6480
17日(日)	みうら歯科 港北町2-6-1 ☎55-6330
18日(月)	日鋼記念病院歯科 新富町1-5-13 ☎24-1331
24日(日)	由川歯科医院 中島町3-15-1 ☎44-3377
31日(日)	森歯科クリニック 港北町2-5-18 ☎55-0118



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	実施日	会場	申込先・詳細	
健康相談 当日直接	月・水・金曜日	10:00~11:30	保健センター3階 健康推進課 ☎45-6610	
女性のための健康相談 当日直接	8日(金)	9:30~16:00		
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	15日(金)・29日(金)			
メタボリック・ダイエット相談 当日直接	22日(金)			
からだと食事の健康相談 予約	月~金曜日			
勤労者のための健康相談 予約	家庭医療科 村井 紀太郎 医師	5日(火)	18:30~20:30	保健センター1階 室蘭地域産業 保健センター ☎45-4393
	内科・消化器科 近藤 哲夫 医師	13日(水)	17:30~19:30	
	内科・消化器科・循環器科・呼吸器科 下地 英樹 医師	21日(木)	18:30~20:30	
	循環器科 松木 高雪 医師	28日(木)	14:00~16:00	