

高齢者向け健康講座  
**えみなメイト**

《詳細》高齢福祉課  
☎25-2861

**無料** **当日直接**

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話を行います。タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴でお越しください。いずれも1時間半程度です。参加者が多いときや悪天候の際は、中止する場合があります。

※次の点に配慮をお願いします。

- ・参加前に手を洗い、マスクを着用する
- ・一つの場所に集まらず、周りの人と2メートル程度距離を保つ
- ・発熱や風邪の症状があるときは、参加しない

日時(11月)	会場
2(火) 10:00	幌萌町会館
4(木) 10:00	知利別中央会館
	白鳥台集会所(白鳥台5-2-2)
5(金) 10:00	日の出町三丁目町会会館
8(月) 10:00	高砂町会館
10(水) 10:00	母恋会館
	緑ヶ丘町会会館
	水元町会館
11(木) 10:00	天神町会館
	港北ふれあいセンター
12(金) 10:00	絵鞆町会館
15(月) 14:00	常盤町会館
16(火) 10:00	本町会館
	御崎町会館
	市民会館
17(水)	10:00 港南町会館
	13:30 舟見町会館
18(木) 10:00	高砂第三会館
19(金) 10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
	八丁平町会会館
22(月) 10:00	保健センター
24(水) 10:00	柏木町会館
25(木)	10:00 白鳥台みなみ町会会館
	13:30 中島連合会館
26(金) 10:00	本光寺

**はぴらん体操講座** **無料** **当日直接**

室蘭のご当地健康体操で、気持ちよく体を動かしましょう。体脂肪と筋肉量の測定もできます。飲み物を持参し、マスクを着用の上、動きやすい服装と靴でお越しください。

また、はぴらん体操の動画をYouTubeで公開しています。ぜひご覧ください。



日時 11月11日(木) 13:30~14:15  
会場 保健センター3階

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

**オレンジカフェ**

《詳細》高齢福祉課  
☎25-2861

**無料**

認知症の人とその家族、地域の人が気軽に立ち寄ることのできるカフェです。

また、市民の皆さんを対象に、毎月イベントを開催しています。飲み物を持参し、気軽に参加してください。

**ふなみカフェ** ☎25-7700  
舟見町1-13-3 (舟見の杜2014内)

オープン  
平日  
10:00~16:00

11/22(月) 14:00~15:00

■書道教室

申込方法 11月19日まで、電話で

**かがやきカフェ** ☎44-0012

東町4-20-8 (デイサービスセンターかがやき内)

オープン  
毎月第2金曜日  
12:30~15:30

11/12(金) 13:30~14:30

■「みんなで脳トレ」

講師 地域包括支援センターことぶき 所長 鷲津 輝朗 さん

申込方法 11月10日まで、電話で

**カフェちえろ** ☎41-1001

中島町1-8-5 (有料老人ホームチエロ内)

オープン  
毎月最終水曜日  
13:30~16:30

11/24(水) 13:30~15:30

■楽しい演奏会「カンパーニャ&ウクレレD's」

用意する物 上履き、外靴用の袋

**当日直接**

## がんへの支援

《詳細》健康推進課  
☎45-6610

無料

がん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな悩みを相談員が伺います。また、定期的に開催しているがんサロンには、通院先を問わず、がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が参加できます。

### がんサロン ひまわりの会



《詳細》市立室蘭総合病院  
がん相談支援センター  
☎25-2241

11月の活動は未定です。決まり次第、市立室蘭総合病院のホームページやツイッターでお知らせします。

### がんサロン 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

11月の活動は未定です。決まり次第、製鉄記念室蘭病院のホームページでお知らせします。

### webがんサロン ほっとほーむ



《詳細》日鋼記念病院  
がん相談支援センター  
☎22-2225

① 11/10(水) 13:30~14:45

② 12/1(水) 13:30~14:45



申込方法 ①は11月8日まで、②は12月1日9時まで、同サロンのホームページで



## 引き続き、感染対策を徹底しましょう！

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザのワクチン接種を終えた人を含め、飛沫防止効果の高い不織布マスクなどを正しく着用し、三密（密閉・密集・密接）を回避しましょう。

### —— 新北海道スタイルプラス2の実践を！ ——

- ・いまは、きよりとって
- ・咳エチケット
- ・3つの「密」をさけよう
- ・テイクアウトやデリバリーも
- ・オンラインを上手に使おう
- ・北海道コロナ通知システムと接触確認アプリ(COCOA)を活用しよう
- ・手を洗おう
- ・換気をしよう
- ・いまは、小声で

## 健康相談

《詳細》健康推進課  
☎45-6610

無料

健康を維持するために、体調の変化などの気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

会場 保健センター3階

### 当日直接

#### ■健康相談

日時 月・水・金曜日  
10:00~11:30

#### ■メタボリック・ダイエット相談

日時 11月12日(金)  
9:30~16:00

#### ■女性のための健康相談

日時 11月4日(木)  
9:30~16:00

#### ■体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

日時 11月19日(金)  
9:30~16:00

### 要 予約

#### ■からだと食事の健康相談

日時 月~金曜日  
9:30~16:00



## 休日歯科 救急医療

《詳細》室蘭歯科医師会  
☎43-3522



診療時間 9:00~11:00

診療日	診療所	電話番号
3(水)	福田歯科クリニック 祝津町2-3-1	☎27-5420
7(日)	三愛病院歯科(登別) 中登別町24-12	☎83-1111
	エルム歯科(伊達) 末永町58-61	☎0142-25-5188
14(日)	松田歯科医院 日の出町1-24-25	☎46-6480
21(日)	本田歯科 港南町1-9-19	☎22-3322
23(火)	森歯科クリニック 港北町2-5-18	☎55-0118
28(日)	水野歯科医院 東町2-19-14	☎44-4500