



休日歯科救急医療

(9:00~11:00)



携帯版ホームページでも紹介しています。

診療日	医 院 名	
5日(日)	由川歯科医院 中島町3-15-1	☎44-3377
12日(日)	福田歯科クリニック 祝津町2-3-1	☎27-5420
19日(日)	海岸町歯科クリニック 海岸町1-1-1	☎25-6480
20日(月)	ありじ歯科クリニック 宮の森町4-22-38	☎84-5041
23日(木)	飯淵歯科医院 中島町3-27-10	☎45-5834
26日(日)	いしい歯科 東町2-22-6	☎44-3367



移動献血車「ひまわり号」 巡回日程

《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
8日(水) 10:00~11:15	AコープむろらんWEST
9日(木) 9:30~11:00	北海道立室蘭高等技術 専門学院
	12:30~16:30 大川原脳神経外科病院
21日(火) 9:00~11:30	公設地方卸売市場
	13:00~16:30 新日鐵室蘭総合病院
24日(金) 9:30~11:00	むろらん 広域センタービル



健康相談



からだ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つ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	2日(木)・9日(木) 16日(木)・27日(月)	9:30 ~16:00		
ダイエット相談 当日直接	22日(水)			
女性のための健康相談 当日直接	24日(金)			
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	21日(火)			
からだと食事の健康相談 予約	6日(月)			
健康労働者のための相談 予約	外 科 浜 田 弘 巳 医師	2日(木)	保健センター	室蘭地域産業保健センター ☎45-4393
	循環器科 松 木 高 雪 医師	7日(火)		
	精神科 三 村 政 雄 医師	16日(木)		
	内 科 村 上 俊 吾 医師	30日(木)		
心の健康相談 予約	7日(火)・21日(火)	午 後	室蘭保健所 子ども・保健推進課精神保健福祉係 ☎24-9847	



介護予防講座「えみなメイト」無料

《詳細》介護福祉課認定予防係 ☎25-2861

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、当日直接お越しください。初めて参加する人は、介護保険被保険者証も持参してください。いずれも2時間程度です。

日	時	会場
2日(木)	10:00	白鳥台会館
7日(火)	10:00	幌萌町会館
8日(水)	10:00	母恋会館
		緑ヶ丘町会会館(高砂町)
10日(金)	13:30	中島会館
13日(月)	10:00	高砂町会館
15日(水)	10:00	水元町会館
		港南町会館
	13:30	舟見町会館
	15:30	シニアマンションすずらん(母恋会館向かい)
16日(木)	10:00	日の出町3丁目会館
21日(火)	10:00	市民会館
		本町会館
22日(水)	10:00	柏木町会館
24日(金)	10:00	八丁平会館
27日(月)	10:00	保健センター
	14:00	道営住宅常盤団地集会所
28日(火)	10:00	御崎町会館
30日(木)	10:00	本輪西会館(本輪西消防署隣)



9/9木

18:30~20:00

「救急の日」 市民健康教室

無料

内容 第1部 「さあ、やってみよう!心肺蘇生」
市立室蘭総合病院 麻酔科部長 下舘勇樹さん

第2部 参加者による心臓マッサージの体験

会場 保健センター3階 申込方法 当日会場で

《詳細》室蘭市医師会 ☎45-4393

食生活改善推進員協議会 明日葉の会

食と健康のまつり 9/14水

食べて動いて健康づくり 10:00~14:30

健康を維持するためには、適度な運動と自分の体の状態を知ることが大切です。

筋肉・体脂肪などの測定、肥満度判定のほか、健康・栄養相談を行います。また、体力測定や、楽しみながらのレクダンスもあります。

会場 保健センター

参加料 300円(コーヒー・お菓子・健康ご飯の試食付き)

定員 先着150人

持ち物 上靴(体力測定、レクダンスに参加する人)

申込方法 当日会場で



9/27月 「はぴらん体操」 体験講座

13:30~14:30

無料

室蘭のご当地体操で、気持ちよく体を動かしましょう。保健センターで行います。

運動しやすい服装と靴で、当日直接お越しください。

からだ軽やか運動教室

無料

食生活や運動習慣を見直して、健康的に体を引き締めることを目指します。生活習慣や食生活の講話やリズム体操、各種の測定を行います。

対象 64歳以下

日時 9月15日・29日、10月13日・27日、
11月10日・24日(水曜日・全6回)

13:30~15:30

会場 保健センター

定員 先着30人

申込方法 9月1日から10日まで、電話で

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610