会場が2カ所になりました

気軽に特定保健指導を利用しましょう　無料

特定保健指導は、保健センターで行っていますが、新たに海岸町の広域センタービル内にも会場が開設されました。対象者には案内が届きますので、保険年金課に予約して利用してください。

保健師や管理栄養士が、日ごろの生活習慣や検査データをもとに、分かりやすい指導を行い、改善を支援します。

対象　国民健康保険加入者で、市の健診（特定健康診査や人間ドック）を受けた結果、生活習慣病の予防が必要な人

時間　9:30～16:00
（1回の利用に1時間程度かかります）

会場　・広域センタービル1階
保険年金課（海岸町）
・保健センター4階（東町）

《詳細》保険年金課 ☎25-1010

介護予防講座「えみなメイト」　無料

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。

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610

日	時	会　場
2日(火)	10:00	幌萌町会館
3日(水)	10:00	母恋会館
4日(木)	10:00	白鳥台会館
8日(月)	10:00	天神町会館
		高砂町会館
10日(水)	10:00	瑞の江会館
		緑ヶ丘町会会館（高砂町）
12日(金)	13:30	中島会館
17日(水)	10:00	水元町会館
	13:30	舟見町会館
18日(木)	10:00	高砂第三会館
		日の出3丁目町会会館
19日(金)	10:00	八丁平会館
22日(月)	10:00	保健センター
	14:00	道営常盤団地集会室
23日(火)	10:00	市民会館
25日(木)	10:00	本輪西会館（本輪西消防署隣）
	13:30	中島連合会館
30日(火)	10:00	本町会館

8/22(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。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

運動不足や体重増加を解消するため、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。食生活や生活習慣の講話やリズム体操、測定などを行います。

対象　64歳以下

日時　9月14日(水)・28日(水)
10月12日(水)・26日(水)
11月9日(水)・22日(火)
(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　8月1日から31日まで、電話で

《詳細》健康づくり課 ☎45-6610

休日歯科救急医療

(9:00～11:00)

診療日	医　院　名
7日(日)	川本歯科医院 中島町2-11-14 ☎45-0656
14日(日)	エルム歯科中央診療所 幸町5-3 ☎22-8828
21日(日)	八丁平歯科医院 八丁平2-27-16 ☎46-1182
28日(日)	サイトウ歯科医院 日の出町2-16-11 ☎43-6686

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
4日(木)	10:00～11:15	日鋼記念病院
	12:30～17:00	
5日(金)	9:30～11:30	室蘭市役所
	13:00～16:30	市立室蘭総合病院
18日(木)	9:30～11:30	室蘭地方合同庁舎
	13:15～16:30	コープさっぽろ東むろらん店