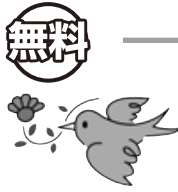


やさしい精神保健講座 **無料**

管内に住む18歳以上の人を対象に、精神疾患の特性と精神障害について、講義や施設見学を通して、理解を深めるための講座です。



日	時	内 容
8月	1日 13:30~15:30	第1回 講義「精神障がい者への関わりについて」
	8日 13:30~15:30	第2回 講義「こころの病気について」
	18~22日のいずれか1日	第3回 希望する1日に、精神障がい者社会復帰施設1カ所を見学
	29日 13:30~15:30	第4回 グループワークの活動報告など

会場 鉄南ふれあいセンター(登別市幌別町3-17-1) 定員 先着30人
 申込方法 7月1日から25日まで、電話またはファクスで
 《詳細》室蘭地方精神保健協会事務局(室蘭保健所内) ☎24-9847 ☎23-1446

エキゾックス症の血液検査を受けましょう **無料**

対象 小学3年生以上で、この血液検査を5年以上受けていない人
 日時 7月15日(火)・16日(水)・17日(木) 15:30~16:30
 会場 保健センター2階
 申込方法 当日会場

《詳細》
 健康推進課
 ☎45-6610



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。

糖尿病教室

7/24 **無料**
 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
- ・理学療法士による運動についてのお話

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022



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
12日(土)	10:00~12:15 弥生ショッピングセンター
	13:30~16:30 弥生ショッピングセンター
15日(火)	10:00~12:00 モル工中島
	13:40~14:10 北海道NSソリューションズ(株)
	14:40~17:00 北海道電力(株)室蘭支店



休日歯科救急医療

9:00~11:00

診療日	診療所
6日(日)	多田歯科医院 中央町3-7-13 ☎22-1184
13日(日)	福田歯科 輪西町2-3-5 ☎45-6106
20日(日)	太平洋歯科医院 白鳥台5-1-2 ☎59-6464
21日(月)	福田歯科クリニック 祝津町2-3-1 ☎27-5420
27日(日)	エルム歯科蘭東診療所 中島町2-23-3 ☎43-6161



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	25日(金)	9:30 ~ 16:00			
女性のための健康相談 当日直接	11日(金)				
体脂肪と筋肉量の測定 当日直接	18日(金)				
からだと食事の健康相談 予約	毎週月~金曜日	18:30 ~ 20:30	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 久我原明郎 医師				3日(木)
	呼吸器科・内科 佐原 伸 医師				10日(木)
	精神科・神経科 森田 伸行 医師				17日(木)
	内科 山本 哲郎 医師				23日(水)
	全科 佐藤弘太郎 医師	30日(水)	14:00 ~ 16:00		

