

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
4日(日)	いちはし歯科 本輪西町3-6-13	☎55-4323
11日(日)	宮武歯科医院(登別) 中央町1-4-1	☎85-2826
	石川歯科医院(伊達) 元町46-13	☎0142-23-0020
18日(日)	岩倉歯科 水元町12-6	☎45-7117
22日(木)	御前水歯科クリニック 御前水町2-6-20	☎24-8148
23日(金)	柴田歯科医院 中島町1-24-7	☎44-1022
25日(日)	奥村歯科医院 母恋北町2-4-12	☎22-2366

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

7/26(月) 14:00~15:00

■書道教室

申込方法 7月23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

7/28(水) 13:30~15:30

■スティービー&OK 2の楽しい音楽会

用意する物 上履き、外靴用の袋

申込
不要

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

7/9(金) 13:30~14:30

■高齢者の食事について

講師 特別養護老人ホーム白鳥ハイツ 管理栄養士 坂主 弘美 さん

申込方法 7月7日まで、電話で

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

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、当日、直接お越しください。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(7月)		会場
1日(木)	10:00	知利別中央会館
		白鳥台集会所(白鳥台5-2-2) ※[白鳥台ショッピングセンター ハック]から今月より変更。
2日(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館
6日(火)	10:00	幌萌町会館
7日(水)	10:00	母恋会館
8日(木)	10:00	天神町会館
		港北ふれあいセンター
12日(月)	10:00	高砂町会館
	14:00	常盤町会館
14日(水)	10:00	緑ヶ丘町会会館
15日(木)	10:00	高砂第三会館
16日(金)	10:00	八丁平町会会館
		知利別町楽山ヶ丘自治会会館
20日(火)	10:00	本町会館
		市民会館
21日(水)	10:00	港南町会館
	13:30	水元町会館 舟見町会館
26日(月)	10:00	保健センター
27日(火)	10:00	御崎町会館
28日(水)	10:00	柏木町会館
29日(木)	10:00	白鳥台みなみ町会会館
	13:30	中島連合会館
30日(金)	10:00	本光寺



こころの健康相談 無料

さまざまな心の健康問題を抱えた本人、家族または関係者が対象です。精神科医などに相談することにより、適切な助言や支援を受けられます。

日時 8月3日(火) 13:00

申込方法 7月29日まで、電話で



《会場・詳細》室蘭保健所(広域センタービル)
24-9846



ダイエット講座&ダイエット道場体験会 ~正しい知識で脂肪撃退!!~

ダイエットの正しい知識を学び、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動を行います。体験会は1人1回のみ参加できます。

対象 18歳以上

日時 7月25日(日)、8月28日(土)、9月18日(土)
10:00~11:30

会場 体育館 定員 各先着10人

料金 1,500円(別途、保険は任意で申し込み)

申込方法 各前日まで、ホームページに掲載、または、体育館、入江運動公園陸上競技場・温水プール、げんき館ペトトルに備え付けの申込書を体育館に直接

《詳細》スポーツ協会 44-7521

<http://murotaikyo.sakura.ne.jp/>

● フレイルを予防しましょう ●

フレイル(虚弱)とは、老化に伴い筋力や活動量が低下し、心身の機能が衰えている状態です。フレイルが進行すると、要介護のリスクが高まります。予防するためには、早い段階で生活習慣を見直すことが大切です。

低栄養はフレイルを起こす最大の原因です

偏った食事や無理なダイエットは低栄養を引き起こします。1日3食「主食+主菜+副菜」を意識した食事を摂るようにしましょう。フレイル予防に最も大切な栄養素は体をつくる・筋肉の働きを助ける“たんぱく質”です。肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理を毎食1品必ず食べるようにしましょう。

運動不足もフレイルの原因になります

体を動かす機会が減ると、筋肉量の減少や筋力の低下を引き起こします。そのため、運動や外出で体を動かす機会をつくるのが大切です。フレイル予防の運動としては、ウォーキングや水中歩行などの有酸素運動、ストレッチング、筋力トレーニングなどがお勧めです。

《詳細》高齢福祉課 25-2861

