

年に一度は
体の総点検を

女性の健康診査

自分の健康を考えていますか。手軽な料金で、40分程度の健診を受けることができます。事前に予約で託児も受けます。

対象 昭和57年4月2日～平成16年4月1日生まれの女性

※本人や家族の職場などで、健診を受ける機会がある人や妊娠中の人は除きます。

日時 2月8日(火)・14日(月)・21日(月)
①12:45～ ②13:45～

会場 保健センター 2階

定員 各日先着40人 **料金** 2,000円

申込方法 1月5日から25日まで、電話で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

検査項目

- 身体計測
- 血圧測定
- 尿検査
- 血液検査
 - ・血中脂質
 - ・血糖
 - ・貧血
- 骨密度

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、地域の人気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

1/24(月) 14:00～15:00

■書道教室

申込方法 1月21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

1/26(水) 13:30～15:30

■陽のあたる介護～アッキーが語る介護の向こう側
講師 フリーランス介護福祉士 豊島 明広 さん
用意する物 上履き、外靴用の袋

当日
直接

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

1/14(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 鷺津 輝朗 さん

申込方法 1月12日まで、電話で

おたがいサロンの喫茶店 ☎50-3890

白鳥台5-20-1(サービス付き高齢者向け住宅おたがいサロン内)

オープン

毎週月曜日
13:00～15:00

1/31(月) 13:00～15:00

■リフレッシュ講座～ヘッドマッサージでリフレッシュ
飲み物は100円で、おかわりは自由です。

当日
直接

運動教室 体ほぐし 教室～冬コース 無料

2/9(水)、3/9(水)
全2回 10:30～12:00

冬の運動不足解消のため、ストレッチなどで体をほぐしませんか。簡単な体操が中心で、専門の先生がコツを教えてください。くじらん健康ポイントも取得できます。

※見守りスタッフがいますので、子どもも一緒に参加できます。(人数制限あり、要予約)

メニュー

- 簡単な運動とストレッチ
- 健康・栄養の話
- 体組成計による筋肉量、体脂肪などの測定

対象 20～64歳 **会場** 入江運動公園温水プール会議室

定員 先着15人

申込方法 1月13日から2月7日まで、電話、または、件名に「体ほぐし教室」、本文に氏名・生年月日・電話番号・子どもの参加の有無を記入し、メールで

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

✉ kenkou@city.muroran.lg.jp

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

■女性のための健康相談

日時 1月7日(金)
9:30～16:00

■メタボリック・ ダイエット相談

日時 1月21日(金)
9:30～16:00

■体組成計を使った体脂肪と 筋肉量の測定

日時 1月28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



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。

北海道スタイルプラス2の実践を!

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(1月)	会場
5(水) 10:00	母恋会館
6(木) 10:00	知利別中央会館
	白鳥台集会所(白鳥台5-2-2)
11(火) 10:00	幌萌町会館
13(木) 10:00	天神町会館
	港北ふれあいセンター
17(月)	10:00 高砂町会館
	14:00 常盤町会館
18(火) 10:00	本町会館
	市民会館
19(水)	10:00 港南町会館
	室蘭工業大学学生会館
20(木) 10:00	13:30 舟見町会館
21(金) 10:00	高砂第三会館
	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
24(月) 10:00	八丁平町会館
	保健センター
25(火) 10:00	御崎町会館
26(水) 10:00	柏木町会館
27(木)	10:00 白鳥台みなみ町会館
	13:30 中島連合会館
28(金) 10:00	本光寺

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
1(土)	福田歯科医院 輪西町2-8-2	☎84-6480
2(日)	ありじ歯科クリニック 宮の森町4-22-39	☎84-5041
3(月)	いしい歯科 東町2-22-6	☎44-3367
9(日)	K.FUKUDA DENTAL CLINIC (登別) 鷺別町3-22-2	☎50-6565
	新田歯科医院(伊達) 長和町356-5	☎0142-25-4180
10(月)	林歯科医院 高砂町1-51-18	☎46-2224
16(日)	岩倉歯科 水元町12-6	☎45-7117
23(日)	御前水歯科クリニック 御前水町2-6-20	☎24-8148
30(日)	柴田歯科医院 中島町1-24-7	☎44-1022

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、定期的に行っ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

1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

1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

1/12(水) 13:30~14:45

申込方法 1月11日17時まで、同サロンのホームページで

