

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

■メタボリック・ダイエット相談

日時 4月13日(水) 9:30~16:00

■女性のための健康相談

日時 4月4日(月)
9:30~16:00

■体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定

日時 4月19日(火) 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



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、定期的に開催し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

4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

4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

4/6(水) 13:30~14:45

申込方法 4月5日17時まで、同サロンのホームページで



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

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1メートル程度距離を保ち、対面では座らない
- ・発熱や風邪の症状があるときは、参加しない

日時(4月)		会場
1(金)	10:00	日の出町三丁目町会会館
5(火)	10:00	幌萌町会館
6(水)	10:00	母恋会館
7(木)	10:00	知利別中央会館 白鳥台集会所(白鳥台5-2-2)
8(金)	10:00	絵鞆町会館
14(木)	10:00	天神町会館 港北ふれあいセンター
15(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館 八丁平町会館
18(月)	10:00	高砂町会館
	14:00	常盤町会館
19(火)	10:00	本町会館 市民会館
20(水)	10:00	港南町会館 水元町会館
	13:30	舟見町会館
21(木)	10:00	高砂第三会館
22(金)	10:00	本光寺
25(月)	10:00	保健センター
26(火)	10:00	御崎町会館
27(水)	10:00	柏木町会館
28(木)	10:00	白鳥台みなみ町会会館
	13:30	中島連合会館

