ステップエクササイズ physical+

脂肪燃焼や持久力・筋力アップなどを目指し、全身運動を行います。

対象　18歳以上
日時　11月5日～令和5年3月の土曜日（月2回程度）
10:00～11:00
会場　㊥栗林商会アリーナ　**定員**　先着20人
料金　1回1,000円
（別途、保険は任意で申し込み）
申込方法　事前に電話または申込フォームで

《詳細》スポーツ協会 ☎84-6270

はぴらん体操講座 無料 当日直接

室蘭のご当地健康体操で、気持ちよく体を動かしましょう。体脂肪と筋肉量の測定もできます。飲み物を持参し、マスクを着用の上、動きやすい服装と靴でお越しください。
また、はぴらん体操の動画はYouTubeで公開しています。

日時　11月16日（水）13:30～14:15
会場　保健センター3階

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

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　11月14日（月）
9:30～16:00

■女性のための健康相談
日時　11月2日（水）
9:30～16:00

■体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定
日時　11月29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

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
3日（木）	サイトウ歯科医院 日の出町2-16-11　☎43-6686
6日（日）	柴田歯科高砂デンタルオフィス 高砂町3-9-20　☎45-8484
13日（日）	田中デンタルクリニック（登別市） 中央町1-3-13　☎85-2472
	はたけやま歯科クリニック（伊達市） 竹原町36-5　☎0142-21-5533
20日（日）	すずき歯科医院 高砂町5-12-15　☎46-3434
23日（水）	高橋歯科クリニック 白鳥台4-20-5　☎59-2200
27日（日）	小野瀬歯科医院 東町4-31-2　☎44-1310

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（11月）		会　場	日　時（11月）		会　場	日　時（11月）		会　場
1日（火）	10:00	幌萌町会館	11日（金）	10:00	絵鞆町会館	18日（金）	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
2日（水）	10:00	母恋会館	14日（月）	10:00	高砂町会館			八丁平町会会館
		水元町会館		10:30	高砂第一会館（高砂町1-52-34）	21日（月）	14:00	常盤町会館
4日（金）	10:00	日の出町三丁目町会会館				22日（火）	10:00	御崎町会館
10日（木）	10:00	天神町会館	15日（火）	10:00	本町会館	24日（木）	10:00	白鳥台みなみ町会会館
		知利別中央会館			市民会館		13:30	中島連合会館
		港北ふれあいセンター	16日（水）	10:00	港南町会館	25日（金）	10:00	本光寺
		白鳥台集会所		13:30	舟見町会館	28日（月）	10:00	保健センター
			17日（木）	10:00	高砂第三会館	30日（水）	10:00	柏木町会館

くじらん健康教室 無料 当日直接
～"あし"ってとっても大事です～

動きやすい服装でお越しください。

日時　11月17日(木)　14:30～16:00（開場14:00）
会場　ＦＫホールディングス生涯学習センターきらん 2階研修室
定員　先着45人

講演１　14:30～15:15
「あしの血管の病気いろいろ」
血管外科　医師　本川 真美加 さん
（外科専門医 心臓血管外科専門医）

講演２　15:30～16:00
「リハビリが教える足裏の大切さ
～足裏を知り転倒予防につなげよう～」
リハビリテーション科　理学療法士
谷口 奈恵子 さん
（フットケア指導士・スポーツシューフィッター）

《詳細》市立室蘭総合病院　医療連携・患者支援推進センター
☎25-3111

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。

※市立室蘭総合病院のがんサロンは休止中です。再開する場合は、ホームページなどでお知らせします。

がん相談支援センター

実施機関	相談時間 月～金曜日（祝日を除く）	電話番号
市立室蘭総合病院	8:50～17:20	25-2241
日鋼記念病院	8:30～17:00	22-2225
製鉄記念室蘭病院	8:30～17:15	47-4337

がんサロン

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

11/2㈬　13:30～14:45
申込方法　11月1日17時まで、ホームページの申込フォームで

がんサロン はぁと　《詳細》製鉄記念室蘭病院がん相談支援センター ☎47-4337

11/30㈬　13:00
会場　同病院　患者図書室はぁと　**申込方法**　事前に電話で

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。詳細は、各カフェにお問い合わせください。

ふなみカフェ　☎25-7700
舟見町1-13-3（舟見の杜2014内）
オープン 毎月第2・4月曜日 13:00～15:00

11/28㈪　14:00～15:00
■書道教室
申込方法　11月25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

11/30㈬　13:30～15:00
■回想法 昔の暮らし・昭和初期～中期
講師　有料老人ホームチエロだて　奥出 敦彦 さん
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

11/11㈮　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　鷲津 輝朗 さん
申込方法　11月9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 毎月第1・2・4月曜日 13:00～15:00

11/23㈬　13:30～14:30
■セラピストによる認知症予防体操コグニサイズと、体力測定体験会
飲み物は100円で、おかわりは自由です。
講師　市立室蘭総合病院　セラピスト
当日直接

引き続き、感染症対策を行いましょう

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

新型コロナウイルスだけではなく、季節性インフルエンザやノロウイルスの流行期です。咳エチケットや手洗いなど、引き続き感染症対策を徹底しましょう。

【感染防止の３つの基本】
①身体的距離の確保　②マスク着用　③手洗い

【日常生活を営む上での基本的生活様式】
- まめに手洗い、手指消毒
- こまめに換気
- 毎朝の体温測定、健康チェック
- 咳エチケットの徹底
- 「3密（密集、密接、密閉）」の回避
- 発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養
- 一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙など、適切な生活習慣の理解・実行

ノロウイルスにもご注意

- 帰宅時や食事前、排泄(せつ)後は石けんで手洗い
- 調理器具は洗剤などで十分に洗浄
- 汚染物からの感染に注意