

## わかる栄養講座 **無料**



栄養と調理の基礎知識や生活習慣病の講座、有酸素・無酸素運動と調理実習を行います。修了後は食生活改善推進員としてボランティア活動に参加することができます。

**対象** 市内に居住する、食を通じた健康づくりのボランティア活動に興味がある人

**日時** 6月22日(木)・27日(火)、7月3日(月)・24日(月)  
9:30~12:30  
8月25日(金)、9月1日(金)・5日(火)  
9:00~12:00 (全7回)

**会場** 保健センター (6・7月)、市民会館 (8・9月)

**定員** 先着12人

**申込方法** 6月1日から20日まで、電話で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

## 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いたします。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。



## オレンジカフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

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。参加は無料です。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4月曜日  
13:00~15:00

6/26(月) 14:00~15:00

■書道教室

申込方法 6月23日まで、電話で

### きずなカフェ ☎83-6511

新富町1-2-32 (ケアハウス絆内)

オープン  
毎月第3水曜日  
13:30~15:30

6/21(水) 13:30~14:30

■ケアハウスってどんなところ?~ケアハウスふれあい母恋見学と健康体操~  
飲み物は100円です。

申込方法 6月16日まで、電話で

### 黒猫屋 ☎090-1644-7980

高砂町1-44-13 (カフェ&パー黒猫屋内)

オープン  
毎月第3金曜日  
13:30~15:30

6/16(金) 13:30~14:30

■実践! 笑いヨガ

講師 ラフターヨガインターナショナル認定リーダー 兼子 孝子 さん

申込方法 6月15日まで、電話で

### カフェちえる ☎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

6/28(水) 13:30~15:00

■楽しいおしゃべりとトンコリ伴奏のリサイタル

講師 アイヌ民族楽器トンコリ演奏者 アラヤ タツロウ さん

**当日直接**

### 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

6/19(月) 13:30~14:30

■大正琴の演奏

講師 フレンドリー08

飲み物は100円で、おかわりは自由です。

**当日直接**

日時(6月)		会場
1日(木)	10:00	知利別中央会館
		白鳥台集会所
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
9日(金)	10:00	絵鞆町会館
12日(月)	10:00	高砂町会館
	10:30	高砂第一会館
15日(木)	10:00	高砂第三会館
16日(金)	10:00	知利別町楽山ヶ丘自治会会館
		八丁平町会館
19日(月)	14:00	常盤町会館
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
22日(木)	10:00	舟見町会館
	13:30	白鳥台みなみ町会館
22日(木)	13:30	中島連合会館
23日(金)	10:00	本光寺(本輪西町3-33-7)
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

## 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

6月



診療日	診療所	電話番号
4日(日)	奥村歯科医院 母恋北町2-4-12	☎22-2366
11日(日)	三国ファミリー歯科(登別市) 美園町4-2-12	☎86-1111
	金本歯科医院(伊達市) 山下町55	☎0142-25-3822
18日(日)	金子歯科医院 東町4-18-18	☎44-2621
25日(日)	谷口歯科医院 御前水町2-1-16	☎23-9090

## 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 6月13日(火) 13:00 申込方法 6月8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

## 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りますときには、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 6月2日(金)  
9:30～16:00

#### メタボリック・ダイエット相談

日時 6月19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 6月26日(月)  
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

## 成人男性が対象の風しん対策 無料

～風しん抗体検査・予防接種を受けましょう～

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性は、風しん抗体検査が無料で受診できます。検査の結果、抗体が低い場合は無料で麻しん風しんの混合ワクチンを接種できます。1回の予防接種で「風しん」を約95パーセント予防できます。

受診に必要なクーポン券を令和4年6月に送付しています。まだ検査を受けていない人は、この機会にぜひ検査・予防接種を受けましょう。

※有効期限が切れたクーポン券は使用しないでください。

※クーポン券を紛失した人や転入前の自治体でクーポン券を使用せずに室蘭市に転入した人は、再発行しますのでお問い合わせください。

《詳細》健康推進課 ☎45-6610



## 体メンテナンス教室

無料

6/14(水)

10:00～11:45

6/21(水)

10:00～11:45

自分に合う健康的な生活スタイルを見つけませんか。初心者向けの運動教室です。くじらん健康ポイントも取得できます。また、1回のみ参加も可能です。

※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

- 筋肉量などの測定
- ローラーピラティス  
(6月14日は基礎編、21日は応用編)
- 講話

対象 20～64歳

会場 保健センター 3階

定員 各先着15人

申込方法 各1週間前まで、申込フォームで



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

## 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、定期的で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	電話
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 《詳細》日鋼記念病院がん相談支援センター  
ほっとほーむ ☎22-2225

6/7(水)

13:30～14:45

申込方法 6月5日17時まで、ホームページの申込フォームで



がんサロン  
はあと

《詳細》製鉄記念室蘭病院がん相談支援センター  
☎47-4337

6/28(水)

13:00

会場 同病院 患者図書室はあと

申込方法 事前に電話で

