

こころの健康づくりとゲートキーパー研修

無料 当日直接

対象 市民
 日時 11月20日(月) 14:30~15:30
 定員 先着60人
 テーマ 「ストレスとうまく付き合おう
 ~こころの健康を保つためのコツ」
 講師 市立室蘭総合病院 精神科科長 上川 康友 さん



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、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22日(水) 13:30~14:15

会場 保健センター3階
 ※市LINEを使ったくじらん健康ポイントが取得できます。



《詳細》健康推進課 ☎45-6610

11/24(金)

くじらん健康教室 無料 当日直接

~骨粗しょう症 早期発見・治療でHAPPY LIFE!~

動きやすい服装でお越しください。

会場 スーパーアークス室蘭中央店
 定員 先着60人



講演 15:00~15:40

① 「骨粗しょう症はこんな病気」

講師 副院長兼整形外科部長 石川 一郎 さん

② 「骨粗しょう症 予防・対策についてお話しします！」

講師 看護局看護師 石村 知子 さん

健康チェック 15:40~16:30

「転ばないための第一歩」

自分の筋力やバランス、歩く速さをチェックします。身長や体重、血圧、握力などを測ります。

《詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111

糖尿病教室

無料 当日直接

- 糖尿病専門医のお話
 講師 糖尿病内科部長 宮崎 義則 さん
- 理学療法士による運動
- 糖尿病相談会

日時 11月15日(水) 13:30~14:30

《会場・詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-3111



脳卒中!? 顔・腕・言葉に異常があれば、救急車を

《詳細》健康推進課 ☎45-6610





脳卒中は、西胆振地域の死亡原因として、がん、心臓病に次いで第3位、日本人の「介護が必要となった主な原因」では、認知症に次いで第2位です。

早くに症状を発見して治療を受けることが、命を救い、重い後遺症を軽減することにつながります。

ひとつでも当てはまるときは、急いで受診しましょう

✓ 簡単チェック ACT FAST

「ACT FAST (急いで行動)」は、脳卒中の初期症状をいち早く確認できる方法です。

F Face 	顔	口を「イ〜ッ」としたときに、片方しか動かない。
A Arm 	腕	手のひらを上にして両手を水平に上げたままにしようとしても、片腕だけが下がってくる。
S Speech 	言葉	話をしようとしても言葉が出ない、ろれつが回らない、言葉が理解できない。
T Time 	急いで	脳梗塞の血の塊を溶かす治療(血栓溶解療法)は、発症から4.5時間がリミットです。

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
3日(金)	いしい歯科 東町2-22-6	☎44-3367
5日(日)	ありじ歯科クリニック 宮の森町4-22-39	☎84-5041
12日(日)	徳満歯科医院(登別市) 登別東町1-18-1	☎83-3711
	新田歯科医院(伊達市) 長和町356-5	☎0142-25-4180
19日(日)	岩倉歯科 水元町12-6	☎45-7117
23日(木)	御前水歯科クリニック 御前水町2-6-20	☎24-8148
26日(日)	柴田歯科医院 中島町1-24-7	☎44-1022

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

11/27(月) 14:00~15:00

■書道教室
申込方法 11月24日まで、電話で

きずなかふえ ☎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

11/15(水) 13:30~14:30

■雪が降る前にできる転倒予防~お家でできるタオルを使った体操ほか
申込方法 11月13日まで、電話で

黒猫屋 ☎090-1644-7980
高砂町1-44-13 (カフェ&バー黒猫屋内)

オープン
第2金曜日
10:00~12:00

11/10(金) 10:30~11:30

■歌う脳活カフェへようこそ!~ピアノの生演奏で曲当てクイズ
申込方法 11月9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
13:30~15:30

11/29(水) 13:30~15:00

■チエロの見学会♪~知って納得オレンジカフェ

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

11/20(月) 13:30~14:30

■認知症予防コグニサイズと体力測定体験会
講師 市立室蘭総合病院 理学療法士

当日
直接

ひきこもり家族交流会 **無料**

家族の悩みについて語り合ったり、情報交換をして、解決方法を見つけませんか。

日時 11月22日(水) 13:30~15:00

申込方法 初回の人は、事前に電話で

《会場・詳細》室蘭保健所(広域センタービル) ☎24-9846

高齢者向け健康講座
えみなメイト

無料 **当日直接**

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

軽い運動と健康のお話を行います。飲み物と汗拭き用タオル、上靴を持参し、動きやすい服装でお越しください。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。

日 時(11月)	会 場	日 時(11月)	会 場	日 時(11月)	会 場
1日(水) 10:00	母恋会館	13日(月)	10:00 高砂町会館	20日(月) 14:00	常盤町会館
2日(木) 10:00	知利別中央会館 白鳥台集会所		10:30 高砂第一会館	21日(火) 10:00	本町会館 わにホール室蘭市市民会館
7日(火) 10:00	幌萌町会館	15日(水)	10:00 港南町会館	22日(水) 10:00	柏木町会館
9日(木) 10:00	天神町会館 港北ふれあいセンター		13:30 水元町会館	24日(金) 10:00	本光寺 (本輪西町3-33-7)
10日(金) 10:00	絵鞆町会館 日の出町三丁目町会館 高砂わかば会館 (高砂町3-14-4)	16日(木)	10:00 高砂第三会館	27日(月) 10:00	保健センター
			10:00 高砂中央会館 (高砂町3-11-4)	28日(火) 10:00	御崎町会館
		17日(金)	10:00 知利別町楽山ヶ丘自治会会館 八丁平町会館	30日(木)	10:00 白鳥台みなみ町会館 13:30 中島連合会館

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
(祝日を除く)
10:00~11:30

■女性のための健康相談

日時 11月2日(木)
9:30~16:00

■メタボリック・
ダイエット相談

日時 11月13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 11月24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(祝日を除く) 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、**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

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

11/1(水) 13:30~14:45

申込方法 11月1日10時まで、ホームページの
申込フォームで



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

11/22(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

