

もぐもぐ食育ひろば

日時 1月26日(火)10時～11時30分
場所 しんた21
対象 6カ月児から9カ月児までの子どもとその保護者
内容 離乳食のお話、試食(保護者のみ)、遊びの紹介など
参加料 200円
持ち物 筆記用具、母子健康手帳
 ※個別に案内はがきが届いている

1月の歯科救急医療

日時	診療所・住所・電話
1月10日(日) 9時～11時	海岸町歯科クリニック (☎②5 6 4 8 0) 室蘭市海岸町1丁目1-1
1月11日(月) 9時～11時	ありじ歯科クリニック (☎⑧4 5 0 4 1) 室蘭市宮の森町4丁目22-39
1月17日(日) 9時～11時	飯淵歯科医院 (☎④5 5 8 3 4) 室蘭市中島町3丁目27-10
1月24日(日) 9時～11時	いしい歯科 (☎④4 3 3 6 7) 室蘭市東町2丁目22-6
1月31日(日) 9時～11時	いちはし歯科 (☎⑤5 4 3 2 3) 室蘭市本輪西町3丁目6-13

問い合わせ 室蘭歯科医師会 (☎④3 3 5 2 2)

る方は、申し込みの必要はありません。
申し込み 1月22日(金)までに健康推進G
 (しんた21内・☎0100)



恵愛病院創立60周年記念講演会

恵愛病院では、創立60周年を記念して、地域住民を対象に、

『こころの健康教室』を開催します。
日時 1月16日(土)14時～15時30分(開場13時30分)
場所 警別公民館
演題 うつ病のためのストレス・マネージメント
講師 北海道大学大学院医学研究科精神医学分野教授・久住一郎先生
問い合わせ 同病院事務部事務課 (☎②2 200)

第23回市民健康セミナー
～製鉄記念室蘭病院～

日時 1月27日(水)15時～16時
場所 同病院がん診療センター3階大講堂
演題 夜間頻尿・夜のオシッコが近い! 治し方教えます
講師 同病院泌尿器科長・立木仁さん
問い合わせ 同病院事務部経営企画課 (☎⑦4 4 0 4)

ハッピーマウス健口講座

『□』は健康の入口です。食や栄養、会話など、『□』に関する話題について楽しく学びませんか。

全てのプログラムを受講した方には、認定証と特製ハミガキボルトバッジを差し上げますので、ぜひご参加ください。
日時 2月24日から3月30日までの毎週水曜日(全6回)の13時30分から15時45分まで
場所 室蘭歯科医師会館
定員 30人(申し込み順)
申し込み 2月23日(火)までに室蘭歯科医師会 (☎④3 3 5 2 2)

『かるやか教室』参加者募集

冬は、パークゴルフやウォーキングなどの屋外での運動が難しくなる季節です。運動量が落ちると、体力や筋力も落ちてしまいきますので、かるやか教室で体を動かしてみませんか。
日時・場所
 ・1月12日(火)・26日(火)、2月9日(火)・23日(火)13時30分～15時30分:若草つどいセンター
 ・1月19日(火)、2月2日(火)・16日(火)10時～12時:老人福祉センター



無料法律相談

借金に関する相談・無料 弁護士による直接面談

受任時初期費用(例:自己破産20万円～)分割可

むろらん法律事務所 札幌弁護士会 弁護士 高村 真人

借金の整理・過払請求・契約書作成・売掛金請求・先物取引被害など各種相談承ります。

室蘭市中島町2丁目27-11インプレス中島402号室【要予約】相談料2回目以降3,000円

☎0143-41-3155

むろらん法律事務所 検索 民事法律扶助制度対応(応相談)

対象 軽い運動のできる65歳以上の方

内容 理学療法士による足腰強化の体操、認知症予防に効果のある脳活性化の指体操、保健師による健康相談やお口の体操、栄養士による食事の話、レクリエーションなど
 ※見学も可能です。

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物、上靴(若草つどいセンターのみ)
 ※当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ 高齢・介護G

(☎⑧5 7 2 0)

『申し込み』『問い合わせ』中の『G』は『グループ』の略です