



風しん抗体検査料の助成

期間 平成29年3月10日まで
対象 妊娠を希望する出産経験のない女性

- ・妊娠を希望し出産経験がなく風しんの抗体のできない女性の配偶者または同居者
- ・妊娠されている方で風しん抗体価の低い女性の配偶者または同居者

※過去に風しんの抗体検査や予防接種を受けた方、検査により風しんと判断されたことがある方は除く。

助成金額 EIA法6千690円、HI法5千250円

※どちらかの検査1回のみ。
問い合わせ 室蘭保健所 ☎249846

健康教室に参加しませんか

日時 6月15日(水)10時30分～11時
場所 JCHCO登別病院

内容 管理栄養士による減塩生活に関する講話
※当日、直接会場にお越しください。
問い合わせ 同病院栄養管理室 ☎3235

健康セミナー

「製鉄記念室蘭病院」

日時 6月15日(水)15時～(開場14時30分)

場所 同病院がん診療センター

内容 背骨の変形とその治療

講師 副院長・脊椎脊髄センター長・小谷善久医師

※当日、直接会場にお越しください。

問い合わせ 同病院経営企画課 ☎474404

ヘルシー料理教室

日時 6月17日(金)10時～13時

場所 しんた21調理室

内容 地場産の材料を使ったヘルシー料理を3・4品調理

定員 25人(申し込み順)

参加料 600円(材料費)

申し込み 6月14日(木)までにポランテア花つなの会・安達さん ☎7845

かるやか体操で健康づくりをしませんか

<かるやか教室>

かるやか教室の前期生(6月～10月)を募集しています。介護予防に効果的な体操のほか、体力測定や認知症予防の取り組みをスポーツインストラクターが指導します。

▼場所・日時

場所	日時
鷺別公民館	6月7日(火)・21日(火)、7月5日(火)・19日(火)10時～12時
若草つどいセンター	6月7日(火)・21日(火)、7月5日(火)・19日(火)13時30分～15時30分
老人福祉センター	6月14日(火)・28日(火)、7月12日(火)・26日(火)10時～12時
婦人センター	6月14日(火)・28日(火)、7月12日(火)・26日(火)13時30分～15時30分

※8月以降の日程については問い合わせください。

- ▶対象 65歳以上で軽い運動ができる方
- ▶定員 各会場15人(申し込み順)
- ▶持ち物 タオル(体操で使用)、飲み物、動きやすい服装、上靴(若草つどいセンターのみ)

<かるやか体操学習会>

かるやか体操学習会は、簡単に取り組める介護予防として、転倒予防やひざの痛みの軽減につながる体操、認知症予防にもつながる指体操などを紹介するほか、身近な日用品を使った簡単で楽しいレクリエーションの紹介などを4回に分けて行いますので、ぜひご参加ください。

▼場所・日時

会場	1回目	2回目	3回目	4回目
婦人センター	6月8日(水)	6月15日(水)	6月29日(水)	7月6日(水)
市民会館	6月22日(水)	7月13日(水)	7月27日(水)	8月10日(水)
鷺別公民館	7月20日(水)	8月3日(水)	8月24日(水)	8月31日(水)

※時間はいずれも13時30分から15時30分まで。

- ※1回のみ参加も可能です。
- ▶定員 各回50人(申し込み順)
- ▶持ち物 タオル(体操で使用)、飲み物、動きやすい服装・靴

▶申し込み・問い合わせ NPO法人おにスポ ☎6444

※今年度は、NPO法人おにスポへの委託事業として実施します。