

平成30年度市民公開講座  
〜三愛病院〜

日時 11月20日(火)13時30分〜15時  
場所 しんた21 2階多目的ホール

内容 『こころの病気』に関する基礎講座と当事者談など  
定員 50人(申し込み順)  
申し込み 11月16日(金)までに三愛病院医療福祉相談室(☎3207)

脳卒中市民公開講座  
〜市立室蘭総合病院〜

日時 11月29日(木)18時〜19時30分  
場所 市立室蘭総合病院講堂  
内容・講師

○こんな症状ピンときたら119番  
：脳卒中センター長・大山浩史さん  
○脳卒中再発防止のススメ：脳卒中リハビリテーション看護認定看護師・菅原大輔さん  
○食べる前の嚥下体操でお口の準備をしましょう：摂食嚥下障害看護認定看護師・岩本高始さん

※当日、直接会場にお越しください。  
問い合わせ 同病院地域連携室(☎252241)

第13回糖尿病フェア  
市民公開講座

日時 11月23日(金)10時〜13時  
場所 西胆振糖尿病療養指導士会

場所 室蘭市市民会館2階(室蘭市輪西町)  
内容 糖尿病と合併症についての講演、相談コーナーなど  
講師 あとう内科クリニック院長・網頭慶太さん

※当日、直接会場にお越しください。  
問い合わせ 西胆振糖尿病療養指導士会事務局(なの花薬局)

西いぶりが在宅ケア  
フェスティバル

日時 11月10日(土)10時〜15時  
場所 モルエ中島A棟(室蘭市中島本町)

内容 医師・看護師・薬剤師による健康チェック、介護予防体操、介護食の試食、医療・介護に関する相談  
※当日、直接会場にお越しください。  
問い合わせ 西いぶりが在宅ケア連絡会事務局(本輪西ファミリクリニック内・☎551212)

東京2020オリンピック・パラリンピック登別市ホストタウンプログラム  
『A4S (アクティブ・フォー・スリープ) プロジェクト』 ~より良い睡眠で健康に~  
の参加者を募集します

市は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会におけるホストタウンの取り組みとして、独立行政法人日本スポーツ振興センター(JSC)、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のオフィシャル寝具パートナーである(株)エアウィーヴと連携し、『A4S (アクティブ・フォー・スリープ) プロジェクト』を行います。  
同プロジェクトは、健康的な生活における、一人ひとりに合ったスポーツ・運動と睡眠の大切さを市民の皆さんに改めて知っていただくとともに、日常生活でも継続できるようになることを目指します。

▼日時・内容

	11時~12時	12時~13時
11月19日(月)	説明会・身体測定	管理栄養士による栄養セミナー ライトエクササイズ教室①
12月3日(月)	エアウィーヴ社による睡眠改善プログラム	JSCによるスポーツに関するセミナー
12月6日(木)	ライトエクササイズ教室②	
12月10日(月)	ライトエクササイズ教室③	
12月13日(木)	ライトエクササイズ教室④	身体測定・オリエンテーション

※ライトエクササイズとは、初心者が簡単に取り組むことができるリズムカルな軽運動です。  
※(株)エアウィーヴが開発したスマートフォンのアプリまたは記録紙を使い、プロジェクト期間中における睡眠状態などを記録・計測していただきます(後日、睡眠の質や身体活動などのデータを分析したレポートをお届けします)。最近寝つきが悪い、寝ても疲れがとれないなど、睡眠に関する悩みがある方は、ぜひ、ご参加ください。  
※希望者には、トップアスリートも愛用している(株)エアウィーヴの寝具(マットレス)を無料で貸出します。

- ▶場所 市民プールらくあ
- ▶対象 全ての日程に参加可能な18歳以上の方
- ▶参加料 1人2,500円(別途保険料として200円程度かかります)
- ▶一般応募 5人(定員を超えた場合は抽選となります)
- ▶申し込み 11月12日(月)までに企画調整グループ(☎1122)

当日は、『みんなのメダルプロジェクト』の取り組みとして、携帯電話などの回収ボックスを設置します(詳しくは24ページ)。

問い合わせ 企画調整グループ(☎1122)

「申し込み」「問い合わせ」中の「G」は「グループ」の略です