

すこやかマタニティ教室

日時 ①11月16日(土)13時30分～15時30分、②11月29日(金)13時30分～15時

場所 しんた21

対象 ①妊娠されている方とその家族、②妊娠されている方

内容 ①沐浴・抱っこ・オムツ交換の体験実習など、②調乳体験・産後の生活についてのお話など

定員 ①20組、②20人

※どちらも申し込み順。

申し込み 参加を希望する日の3日前までに健康推進G(しんた21内・☎850100)

あいく 子育て講座

～中央子育て支援センター～

日時 11月28日(木)10時～12時

場所 しんた21多目的ホール

内容 子育て講座、足育体操

対象 小学校入学前の子どもとその保護者

定員 20人

※託児(生後6カ月～)を希望する方は、申込時に申し出ください。

申し込み 10月21日(月)～25日(金)

までに中央子育て支援センター(☎83715)

『ミニミニオリンピック』に参加しませんか

～登別子育て支援センター～

日時 11月26日(火)10時～12時

場所 労働福祉センター2階

対象 2歳～小学校入学前の子どもとその保護者

内容 運動会

定員 30組(申し込み順)

持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物(お茶または水)、着替え、タオル

※室内ですが外靴のまま走りまです。

申し込み 10月28日(月)～11月1日(金)の9時から17時までに登別子育て支援センター(☎802772)



お薬フェア2019 in 登別

～北海道薬剤師会室蘭支部～

日時 10月20日(日)9時～14時

場所 アーニス1階中央フリー

スペース
内容 お薬なんでも相談室や子ども薬局など

問い合わせ (一社)北海道薬剤師会室蘭支部(すばる薬局内・中島さん)(☎441717)

令和元年度市民公開講座

～三愛病院～

日時 11月5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

※当日参加も可能です。

申し込み 10月31日(木)までに三愛病院医療福祉相談室(☎833207)

介護予防教室に参加しませんか

日時 ①10月17日(木)、②10月23日(水)、③10月24日(木)

※時間はいずれも10時～12時。

場所 ①鷺別公民館、②市民会館、③婦人センター

対象 原則65歳以上の方

内容 転倒防止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レクリエーションなど

軽減につながる体操、認知症予防にもつながるレクリエーションなど

持ち物 動きやすい服装と靴、タオル、飲み物

申し込み 参加を希望する日の前日までに特定非営利活動法人おにスポ・磯田さん(☎0901952911765)

西いぶりが在宅ケアフェスティバル

～西いぶりが在宅ケア連絡会～

日時 10月26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(本輪西ファミリークリニック内・☎551212)

アクティブシニアを対象にしたセミナーを開催します

北海道は、アクティブシニアを対象に『自分らしく地域とかわ

かわるシニアライフのススメ』をテーマにセミナーを開催します。

日時 11月7日(木)14時～16時(開場13時30分)

会場 市民会館中ホール

内容 セミナーおよびたすけあいカードゲーム体験

申し込み 11月1日(金)までに電話で高齢介護G(☎855720)

脳卒中のサインが出たらすぐに受診しましょう

10月29日(火)は『世界脳卒中デー』です。

脳卒中には脳梗塞・脳出血・くも膜下出血があり、西胆振地域の死亡原因の中では、がん・心臓病に次ぐ第3位で、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位となっています。

脳卒中の多くは手や足が思うように動かない、しびれる、言葉が出ないなどの症状が現れます。

異変を感じたら一刻も早く救急車を呼んで受診しましょう。

問い合わせ 北海道室蘭保健所(☎29834)