

## 栄養講座 おむすび

調理実習や講話などを通して、健康に役立つ栄養の知識を身に付けられる講座です。

日時 7月4日(金)10時～13時

場所 しんた21

対象 19歳以上の市民

内容 調理実習：『ワザあり』おいしく減塩メニュー、講話：減塩の効果・コツについて

定員 10人(申し込み順)

参加料 500円

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、上履き、飲み物

申し込み 6月2日(月)～6日(金)に申し込みフォームか電話で健康推進グループ(☎0100)

※年間の予定については、市公式ウェブサイトまたは申し込みフォームをご覧ください。



▲市公式ウェブサイト



▲申し込みフォーム

## こども食堂のお知らせ

子どもから高齢者までの世代間交流を目的に、実施しています。ぜひご参加ください。

日時 毎月第2・4日曜日10時～14時(12時～13時は昼食)

場所 地域食堂ゆめみ～る

内容 食事会、世代間交流、野外研修、福祉施設との交流会

参加料 300円(高校生以下の方、75歳以上の方、障がい者の方、ゆめみ～る配食者の方は無料)

問い合わせ ゆめみ～る・對馬さん(☎04525)

## 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

歯の衛生に対する正しい知識を知るために、歯と口の健康週間イベントに参加しませんか。

日時 6月8日(日)10時～14時

場所 F Kホールディングス生涯学習センターきらん(室蘭市中島町2丁目22-1)

問い合わせ 室蘭市保健センター(☎06610)

## すこやかマタニティ教室

沐浴やおむつ交換などの育児体験や産後の生活のお話を聞いて、赤ちゃんを迎える準備をしませんか。お父さんになる方やご家族もぜひご参加ください。

日時 7月5日(土)10時～12時

場所 しんた21

対象 妊婦とその家族

内容 沐浴・抱っこ・おむつ交換の体験実習、家族の妊婦体験など

定員 10組

持ち物 母子健康手帳、飲み物

申し込み 6月27日(金)までに申し込みフォームか電話でこども家庭センター(しんた21内・☎0100)



▲申し込みフォーム

## 6月の歯科救急医療

日時	診療所・住所・電話
6月8日(日) 9時～11時	早川歯科 (☎08850) 登別市富士町6丁目20-1
	本田歯科医院 (☎0142②1641) 伊達市舟岡町350-7
6月15日(日) 9時～11時	柴田歯科医院 (☎0441022) 室蘭市中島町1丁目24-7
6月22日(日) 9時～11時	奥村歯科医院 (☎02366) 室蘭市母恋北町2丁目4-12
6月29日(日) 9時～11時	金子歯科医院 (☎0442621) 室蘭市東町4丁目18-18

問い合わせ 室蘭歯科医師会(☎03522)

## こくほ&後期健康計測会

日程	6月23日(月)	6月24日(火)
場所	市役所	鷺別コミュニティセンター
時間	10時～11時30分、13時～14時30分 (30分刻みに受け付け)	

対象 国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者

内容 骨密度、血管年齢、ストレス度、脳年齢、体組成の測定

定員 各日80人

申し込み 6月13日(金)までに申し込みフォームか電話で国民健康保険グループ(☎051771)、健康長寿グループ(☎061075)



▲申し込みフォーム(国民健康保険グループ)



▲申し込みフォーム(健康長寿グループ)

## 『生きることを支え合う』 自殺対策講演会&マンドリン演奏会

自分自身や家族、友人などの心身の健康を保つためにできることを学び、マンドリン演奏により心身共にリラックスしませんか。

日時 7月3日(木)14時～15時40分

場所 しんた21

内容 精神保健福祉士 須田夢加さんによる講演、コンパニア・デ・マンドリーナによるマンドリン演奏

定員 80人(申し込み順)

申し込み 6月26日(木)までに申し込みフォームか電話で健康推進グループ(☎0100)



▲申し込みフォーム