

からだスッキリ運動教室

日時 9月25日(木)19時～20時30分(18時45分受け付け)
場所・対象 しんた21・19歳以上の市民
内容 インストラクター佐々木博美さんによるダンスエクササイズ・10分健康講話
定員・参加料 20人・300円
 ※託児(定員10人)希望の方は申し出ください。
持ち物 飲み物、タオル(運動ができる服装でお越しください)
申し込み 9月10日(水)までに申し込みフォームか電話で健康推進グループ
 (☎0100)



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。
日時・場所 10月4日(土)10時～12時・しんた21
対象・定員 妊婦とその家族・10組
内容 沐浴・抱っこ・おむつ交換・ミルク作りの体験実習、家族の妊婦体験など
持ち物 母子健康手帳、飲み物
申し込み 9月26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)



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 9月30日(火)10時～12時
場所 しんた21
対象・定員 19歳以上の市民・20人
内容 座学『これで私も献立のプロ!』
持ち物 筆記用具、飲み物、電卓
申し込み 9月22日(月)までに申し込みフォームか電話で健康推進グループ(☎0100)
 ※年間の開催予定は、市公式ウェブサイトに掲載していますのでご覧ください。



父と子の親子料理教室

～登別市食生活改善推進員協議会共催～

日時・場所 9月20日(土)10時～13時・しんた21
対象 小学生とその父親または祖父
内容 無水キーマカレー、手作りグミ、その他1～2品の調理と栄養講話
定員・参加料 8組・1人500円
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き、上履き、飲み物
申し込み 9月5日(金)までに申し込みフォームで健康推進グループ(☎0100)
 ※定員に達した場合、申し込みフォームは終了します。キャンセル待ちをする方は、専用フォームから申し込みしてください。



晩秋のウォーキング体験

日時・コース・集合場所

日時	コース(集合場所)
10月1日(水) 10時～12時	どこまで行けるか挑戦!潮風と歩く鷺別海岸コース(鷺別コミュニティセンター)
10月17日(金) 9時30分～12時	湯のまちの歴史を感じる、紅葉のカルルス温泉コース(市役所)(※)

※市役所からカルルス温泉まではバスで移動します。

対象・定員 国民健康保険加入者・各10人
内容 健康講話とウォーキング体験
申し込み 9月26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
 (☎1771)



ブックファーム あーにす

～登別市市民自治推進委員会～

親子で読書に親しめる空間になっています。また、読み聞かせ活動団体『パラテク』による読み聞かせもあります。
日時 9月20日(土)10時～12時(出入り自由)
場所 アーニス2階(観光経済部執務室隣)
問い合わせ 市民協働グループ(☎1079)

バスドックを受診しませんか

対象 国民健康保険加入の40歳以上の方、後期高齢者医療制度加入の奇数月生まれの方

日時	11月26日(水)・27日(木) 8時30分～	11月28日(金)・29日(土) 9時～
場所	市民会館	鷺別コミュニティセンター
定員	各54人	各48人
料金	1,000円(胃がん検診希望者は2,000円) ※保険税(料)に滞納がある方は検査料金が異なります。	
検査項目	○必須項目 身体・血圧・視力・聴力測定、尿・血液(血糖、脂質、肝・腎機能、貧血)・心電図・眼底検査、大腸がん検診(便潜血)、肺がん検診 ○選択項目 胃がん検診(バリウム)	

※令和7年度に特定健診や健康診査、短期人間ドック、脳ドックとの重複受診はできません。

※受付時間は個別に通知します。

申し込み 10月17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(☎1771)・健康長寿グループ(☎1075)



9月の歯科救急医療

日時	診療所・住所・電話
9月7日(日) 9時～11時	高砂歯科医院 (☎0118622) 室蘭市高砂町5丁目31-12
9月14日(日) 9時～11時	三愛病院歯科 (☎011111) 登別市中登別町24-12
	さかた歯科医院 (☎014221182) 伊達市舟岡町176-11
9月15日(月) 9時～11時	本田歯科 (☎0123322) 室蘭市港南町1丁目9-19
9月21日(日) 9時～11時	松田歯科医院 (☎0146480) 室蘭市日の出町1丁目24-25
9月23日(火) 9時～11時	森歯科クリニック (☎0110118) 室蘭市港北町2丁目5-18
9月28日(日) 9時～11時	みうら歯科 (☎0156330) 室蘭市港北町2丁目6-1

問い合わせ 室蘭歯科医師会(☎013522)