

## 『一日からやか教室』に参加しませんか

65歳以上の方を対象に、家庭でも行える簡単な体操と体力測定を行います。

みんなで楽しく体操を始めませんか。

▼日時 11月19日(水) 10時～12時

▼場所 婦人センター

▼対象 市内に居住する65歳以上の方で、軽い運動ができる方

▼定員 30人(申込順)

▼参加料 無料

▼持ち物 動きやすい服装と靴、タオル、飲み物(水分補給の為)

▼申し込み 11月4日(火)～17日(月)に

電話で高齢・介護G (☎⑤5720)

## 『からやか教室』に参加しませんか

楽しく体を動かして、心も体もかろやかにしませんか。

▼場所・日時



場所	日時
鷺別公民館	11月7日(金)からの月2回 金曜日 10時～12時
新寿の家(登別ポストール内)	11月14日(金)からの月2回 金曜日 10時～12時

▼対象 市内に居住する65歳以上で軽い運動ができる方

▼期間 11月から平成21年4月まで(月2回金曜日)の6カ月間

▼内容 介護予防や脳活性化に効果的な体操、お口の渇きを予防する体操など

▼定員 各会場10人(申込順)

▼参加料 無料

▼申し込み 電話で高齢・介護G (☎⑤5720)

## 赤十字救急法(基礎)講習会を開催します

思いがけない事故や病気から自身自身を守り、急病人やけが人を正しく救助し、適切な応急手当ができるよう、知識と技術を習得するために、専門の指導員による講習を開催します。

▼日時 12月7日(日) 9時30分～14時30分

▼場所 鉄南ふれあいセンター

▼対象 満15歳以上の方

▼講習内容 傷病者の観察の仕方や一次救命処置(心肺蘇生法、AEDを用いた除細動、気道異物除去)

などの救急法の基礎講習

▼定員 30人(申込順)

▼参加料 1千500円

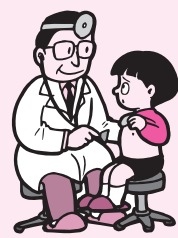
▼申し込み 11月21日(金)までに電話

で日本赤十字社登別市地区事務局(社会福祉G内☎⑤1911)

## 健康相談・診査

申し込み  
問い合わせ

健康推進グループ  
(しんた21内☎⑤0100)



◎4カ月児健康診査

▼月日 12月18日(木)

※時間は、対象となる家庭に通知します。

▼場所 しんた21

▼対象 平成20年7月16日～平成20年8月15日生まれのお子さん

▼内容 診察、身体計測、栄養相談、育児相談

▼持ち物 母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ

◎8カ月児健康相談

▼月日 12月17日(水)

※時間は、対象となる家庭に通知します。

▼場所 しんた21

▼対象 平成20年4月生まれのお子さん

▼内容 身体計測、栄養相談、育児相談、遊びの紹介

▼持ち物 母子健康手帳、バスタオル、替えオムツ

◎1歳6カ月児健康診査

▼月日 12月24日(水)

※時間は、対象となる家庭に通知します。

▼場所 しんた21

▼対象 平成19年5月生まれのお子さん

▼内容 診察、歯科検診、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談、フッ素塗布(希望者800円)

▼持ち物 母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ

◎3歳児健康診査

▼月日 12月10日(水)

※時間は、対象となる家庭に通知します。

▼場所 しんた21

▼対象 平成17年11月生まれのお子さん

▼内容 診察、歯科検診、尿検査、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談

▼持ち物 母子健康手帳、お子さんの歯ブラシ

◎乳幼児健康相談

▼月日 12月17日(水)

※時間は、申し込み時にお知らせします。

▼場所 しんた21

▼対象 育児相談を希望する方

▼内容 発育・発達・育児などの相談、栄養相談

※事前に電話でお申し込みください。