

## 1日かろやか教室に参加しませんか

### ▶場所・日時

- ①労働福祉センター・8月17日(水)
- ②若草つどいセンター・8月24日(水)
- ※時間はいずれも10時～12時。

▶対象 市内居住の65歳以上の方で、軽い運動ができる方

▶内容 足腰強化や脳活性化に効果的な『かろやか体操』、リズム体操、食前体操、レクリエーション

▶定員 各30人(申込順)

▶持ち物 タオル、飲み物、かろやか手帳(お持ちの方)上履き(②のみ)

※動きやすい服装と靴でお越しください。

▶申し込み 前日までに高齢・介護グループ(☎⑤720)

## 8月の歯科救急医療 問い合わせ

室蘭歯科医師会(☎③3522)

日時	診療所名	住所・電話
8月7日(日) 9時～11時	川本歯科医院	室蘭市中島町 2丁目11-14 ☎④0656
	くどう歯科クリニック	登別市富岸町 2丁目11-3 ☎⑥0048
8月14日(日) 9時～11時	エルム歯科中央診療所	室蘭市幸町 5-3 ☎②8828
	村上歯科医院	伊達市網代町 35 ☎0142 ③2021
8月21日(日) 9時～11時	八丁平歯科医院	室蘭市八丁平 2丁目27-16 ☎④1182
8月28日(日) 9時～11時	サイトウ歯科医院	室蘭市日の出町 2丁目16-11 ☎④6686

## 親子バス遠足に参加しませんか

▶日時 9月13日(火)9時30分～13時

▶場所 ふおれすと鉱山

▶対象 1歳6カ月～未就学児とその保護者

▶定員 20組(申込順)

※初めての方を優先します。

▶持ち物 昼食、飲み物、敷き物、着替え、帽子、タオル

▶申し込み 8月22日(月)～26日(金)に登別子育て支援センター(☎②772)

## 健康教室に参加しませんか

～登別厚生年金病院～

▶日時 8月10日(水)15時～16時

▶場所 登別厚生年金病院

▶内容 高血圧について

※当日直接会場にお越しください。

▶問い合わせ 栄養部(☎③235)

## 子育て講座『水と遊ぼう』パート2を開催します

▶日時 8月22日(月)10時～12時

▶場所 市民プール『らくあ』

▶対象 2・3歳の子どもとその保護者

▶内容 インストラクターによる親子体操など

※水深は15～20センチに調節します。

▶定員 30組(申込順)

▶参加料 500円(保護者のみ)

▶持ち物

子ども：水着、水泳帽、バスタオル、水遊び用パンツ(排せつが完了していない方のみ)

保護者：Tシャツ、半ズボン、水泳帽、バスタオル

▶申し込み 8月8日(月)～11日(木)に中央子育て支援センター(☎③3715)



## ポリオ集団予防接種を行います

問い合わせ 健康推進グループ(☎⑥0100)

月日	場所	生まれ月
9月2日(金)	しんた21	1～4月
9月7日(水)		5～8月
9月8日(木)	鷺別公民館	9～12月
9月15日(水)		1～6月
9月29日(木)	しんた21	1～4月
9月30日(金)		5～8月
10月4日(火)		9～12月
10月7日(金)	鷺別公民館	7～12月

※通院中の方は事前に主治医と相談してください。

※対象日に接種できない方は、別の日に接種できます。

▶受付時間 12時45分～13時15分

▶対象 市内に住居登録がある3カ月以上7歳6カ月未満の方

▶接種回数 6週間以上あけて2回

▶持ち物 母子健康手帳

### 【ポリオ追加接種】

免疫を有する割合が低い昭和50～52年生まれの方を対象にしんた21の接種日に追加接種を行います

▶料金 1,400円

▶申し込み 接種日の前日までに健康推進グループ

## 運動不足の方、さわやかな汗を流しましょう

### きらり健康ふれあいウォーキング…ノルディックウォーキング講習会

ポールを使って歩く気軽なスポーツ『ノルディックウォーキング』。仲間を誘って心地良い汗を流し、運動習慣を身に付けませんか。

今回は、仕事などで平日には参加できない方のため、夜間と日曜日にも実施します。

▶持ち物 運動靴、タオル、帽子、飲み物、リュックサック、雨具など、上履き(25日)

▶申し込み 8月8日(月)～17日(水)(土・日曜日を除く)に社会教育グループ(☎①129)

月日	時間	集合場所	対象	定員
8月18日(木)	10時～12時 9時30分受け付け	鷺別公民館 2階ホール	市内居住の方	各15人
8月25日(木)	18時30分～20時30分 18時受け付け	若草つどいセンターホール		
9月4日(日)	10時～12時 9時30分受け付け	鷺別公民館 2階ホール		

※初めての方を優先します。

※雨天時は、集合場所を会場に実施します。