

8月 健康ひろば

保健福祉センター
はーとふる ☎ 49-2558

乳幼児検診 受付 13:00 ~ 13:30

対象児には事前に文書でお知らせします。

	4カ月児		9カ月児	
8月	21日(火)	24年4月生	22日(水)	23年10月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	8日(水)	23年1月生	7日(火)	21年7月生

フッ化物塗布 予約制

対象は1歳6か月以上の子どもです。

8月	9日(木)	10:00 ~ 11:00	12:30 ~ 15:00
	23日(木)		13:30 ~ 15:00

ピンピンからだひろば 8月13日(月)・17日(金)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入自由。

8月	毎週月曜日	10:00 ~ 12:00	13:30 ~ 15:30
	毎週金曜日		

母子健康・栄養相談 (乳幼児)

乳幼児の発育・発達や育児などについてご相談ください。

8月	2日(木)	9:30 ~ 11:30	13:00 ~ 15:00
	23日(木)		

一般健康・栄養相談 (乳幼児～成人)

年齢を問わず健康相談を行います。

8月	28日(火)	10:00 ~ 11:30	千鳥児童センター
----	--------	---------------	----------

胃・肺・大腸がん検診

胃・肺・大腸がん検診を行います。

受付期間	8月30日(木) ~ 9月24日(月)		
日程・場所	10月10日(水)	健康の駅	
	10月11日(木) ~ 14日(日)	はーとふる	

集団結核検診 (胸部レントゲン) 65歳以上の市民

結核検診車が巡回します。

巡回日程と場所は町内回覧をご確認ください。

夏を乗り切るためには、
活動開始前後だけでなく、
活動中にも水分を摂る
ように心がけましょう。

喉が渴いたときには、
すでに身体が渴いています。

水分を補給する際は、
糖分の多いジュースでは
なく、水やお茶を選びま
しょう。

活動時は通気性の良い
服装とし、こまめに休憩
をとってください。

気温や湿度が高いときに
に発汗で体温を下げるこ
とができない場合、また、
風通しの悪い屋内外で長
時間過ごした場合、熱中
症の危険性が高まります。

また、夏は熱中症に気
をつけなければいけない
季節です。

夏を乗り切るためには、
は、欠食をせず栄養バラ
ンスを考えて食べる、睡
眠時間を十分に確保する
など、規則正しい生活を
送ることが重要です。

また、夏は熱中症に気
をつけなければいけない
季節です。

夏の健康管理

はーとふる健康「リム

るもい健康の駅
☎ 43-8121

▶開館時間 9:00 ~ 17:00
9:00 ~ 20:30 (水・木)
(但し 20時以降は入館できません)

▶休館日 月曜日・祝日

▶8月のイベント

4日(土) 「救急蘇生法」と「AED体験講習会」
13:00 ~ 14:30

11日(土) お仕事シリーズ
「介護支援専門員(ケアマネ)の仕事」
NPO法人るもいコホートピア
梅田治子
13:00 ~ 14:00

25日(土) マンスリー健康講話
「頭痛について」
留萌市立病院 多田光宏先生
13:00 ~ 14:00

28日(火) 認知症サポーター養成講習会
13:00 ~ 14:30

お知らせ

ふまねっとをやるう

毎週木曜日 10:00 ~ 11:00

ふまねっとは全身のバランスや認知
機能を向上させる「運動学習」です。
(9日、16日はお休みです。)

8月26日の日曜当番医院

たけうち内科循環器内科医院

高砂町3丁目 ☎ 42-8820

午前9時 ~ 午後5時

※上記以外の日曜日・祝日及び夜間の診療は
かかりつけの病院・医院へお問い合わせく
ださい。

※市立病院は2次医療病院として、すべての
土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応してい
ます。