

9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	
9月	25日(火)	24年5月生	26日(水)	23年11月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	5日(水)	23年2月生	4日(火)	21年8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。

9月	6日(木)	10:00 ~ 11:00	12:30 ~ 15:00
	27日(木)		13:30 ~ 15:00

ピンピンからだひろば 9月17日(月)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入自由。

9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。

9月	6日(木)	9:30 ~ 11:30	13:00 ~ 15:00
	20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。

9月	13日(木)	10:00 ~ 11:30	寿児童センター
----	--------	---------------	---------

※各種予防接種や集団がん検診は、広報4月号に折り込みしたピンクの用紙「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※はーとふるでは、随時、電話や来所での相談も受け付けていますのでお気軽にご相談ください。

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

▶9月のイベント

1日(土) 「救急蘇生法」と「AED体験講習会」
13:00 ~ 14:30

15日(土) マンスリー健康講話
「119番のかけ方と救急車」
留萌消防署
13:00 ~ 14:00

25日(火) 認知症サポーター養成講習会
13:00 ~ 14:30

29日(土) お仕事シリーズ
「リハビリテーション職種」
留萌市立病院 リハビリテーション科
理学療法士・作業療法士
言語聴覚士

お知らせ

市民公開講座「あなたの骨は大丈夫？
骨と関節の健康をチェックしましょう」

❖日時 9月2日(日) 10:00 ~ 12:00

❖場所 中央公民館 講堂

9月9日の日曜当番医院

富山整形外科

末広町1丁目 ☎ 42-2030
9:00 ~ 17:00

※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。

※市立病院は二次医療病院として、すべての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

はーとふる健康「10分多く歩く」

10分多く歩く

健康を増進するためには食事と睡眠、運動が大切です。

なかでも運動は、食事と睡眠の両方に関係しているため、欠かすことができません。簡単な運動としてウォーキングがおすすめです。まずはいつもより10分多く歩くことから始めましょう。歩くことで血液循環の改善や、生活習慣病予防など良い効果があります。

10分多く歩く方法

- ①近場の買い物は歩いて行く
- ②エレベーターを使わずなるべく階段を使う
- ③外出時、少し遠回りをする

いづれも、毎日続けることが大切です。無理せず、自分のペースで取り組んでいきましょう。