

## 2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	
2月	19日(火)	24年10月生	20日(水)	24年4月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	6日(水)	23年7月生	5日(火)	22年1月生

**フッ化物塗布** 予約制で、料金は1回500円です。

対象は1歳6か月以上の子どもです。

2月	7日(木)	10:00～11:00	12:30～15:00
	21日(木)		13:30～15:00

**ピンピンからだひろば** 2月11日(月)は休み

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入り自由。

2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。

2月	14日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
	28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。

2月	26日(火)	10:00～11:30	千鳥児童センター
----	--------	-------------	----------

※各種予防接種やがん検診は、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

▶2月のイベント  
2日(土) 救急蘇生法とAED体験講習会  
13:00～14:30

9日(土) ふまねっとサポーター養成講習会  
10:00～17:00

10日(日) ふまねっとスキルアップ研修会  
対象:ふまねっとサポーター・インスト  
10:00～12:00

16日(土) 腰痛・膝痛改善体操  
留萌市立病院整形外科  
佐々木 浩一氏  
NPO法人るもいコホートピア  
介護福祉士 小方 崇嗣  
13:00～14:00

17日(日) お仕事シリーズ  
「社会福祉士のお仕事」  
センターうえる センター長  
社会福祉士 小野 尚志氏  
13:00～14:00

23日(土) マンスリー健康講話  
「認知症について」  
札幌医科大学教授  
小海 康夫氏  
13:00～14:00

26日(火) 認知症サポーター養成講習会  
13:00～14:30

2月3日の日曜当番医院

**わたべ整形外科医院**

栄町3丁目 ☎ 42-5011  
9:00～17:00

※上記以外の日曜日・祝日およ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。

笑って健康に!

はーとふる健康「リム

現在、日本人の死因の約60%は生活習慣病によるもので、死因の一位は悪性新生物(がん)です。生活習慣病の予防には、規則正しい食生活、運動習慣などが大切ですが、わかつていても取り組むのは大変ですね。そのような方は、日常に『笑い』を取り入れてみてはいかがでしょうか。『笑い』は心を健康にし、免疫力を高めます。がん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞を活性化することも証明されています。また、笑っている時は呼吸が活発になり、血の巡りが良くなったり、カロリー消費量も多くなります。意識して笑うことは難しいものですが、作り笑顔でも効果があるため、まずは『笑顔』になることから始めてみませんか。