

3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	
3月	12日(火)	24年11月生	13日(水)	24年5月生
	1歳6カ月児		3歳児	
	6日(水)	23年8月生	5日(火)	22年2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カ月以上の子どもです。

3月	7日(木)	10:00～11:00	12:30～15:00
	14日(木)		13:30～15:00

ピンピンからだひろば

高齢者対象の筋力アップ体操。時間内出入自由。

3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。

3月	7日(木)	9:30～11:30	13:00～15:00
	21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。

3月	14日(木)	10:00～11:30	寿児童センター
----	--------	-------------	---------

成人健康・栄養相談

病気の予防や病気に対する日常生活、食生活の留意点などについてご相談ください。

3月	26日(火)	10:00～16:00
----	--------	-------------

※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

▶3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) お仕事シリーズ
「介護福祉士のお仕事」

13:00～14:00

NPO法人るもいコホートピア

小方 崇嗣

26日(火) 認知症サポーター養成講習会

13:00～14:30

お知らせ

市民公開講座「海の恵みと健康」

～海藻栄養成分の研究と地域・産業振興～

日時 3月9日(土) 10:00～12:00

場所 市中央公民館 講堂

主催 札幌医科大学

参加料 無料(要予約)

☎ 43-8121

3月10日の日曜当番医院

藤田クリニック

宮園町1丁目 ☎ 42-1660

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。

はーとふる健康「リム

ストレスと

上手に付き合う

ストレスは誰にでもあるものですが、少ない方が良いですね。

ストレスを溜め込まないようにするには、どんな方法があるのでしょうか。趣味や自分が楽しいと思うことに取り組む、地域のイベントに参加する、旬の物を美味しく食べるのも良いでしょう。

また、春は新生活を迎える方も多いと思います。新しい環境はストレスも多くなるので、自分の時間をゆつくり過ごすことが大切です。

一日の終わりに、好きな音楽を聴きながらぬるめのお風呂にゆつくり浸かるのがおすすめです。規則正しい生活で免疫力を高め、ストレスに負けない身体を作ることも効果的です。

自分に合った方法を見つけて、この春も健康的に過ごしましょう。