

はーとふる

健康コラム

「運動習慣で健康に！」

健康寿命を伸ばすためには、普段より10分多く運動することが重要だと言われています。

例えば、徒歩で買い物に出掛けたり、テレビを見ながらストレッチをするなどで体を動かす機会が増えます。また、普段からスポーツや筋力トレーニング、体操などの運動に取り組むことも大切です。

健康の維持の観点からも運動は欠かせません。そして、運動を長く続けるためには、家族や友人、仲間と一緒に楽しむことがポイントです。

市内には、スポーツセンターやるもい健康の駅などの運動施設が整っており、定期的に運動教室などが開催されています。

皆さんも楽しみながら、運動を習慣づけて健康寿命を伸ばしましょう。

保健福祉センターはーとふる

☎49-6050

●乳幼児健診 対象児には事前に文書でお知らせします			
17日(火)	3 歳 児 (25年 12月生)	【受付】 13:00 ～13:30	
18日(火)	1 歳 6 カ月 児 (27年 6月生)		
24日(火)	4 カ 月 児 (28年 9月生)		
25日(火)	9 カ 月 児 (28年 3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（1歳6カ月に関わらず、上の歯が4本以上生えていて希望する場合はご相談ください）		
12日(火)	10:00～11:00	13:00～15:30

●ピンピンからだ広場 2日(月)、9日(月・祝)は休みです 高齢者対象の筋力アップ体操 ～時間内出入り自由～		
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・発達などについてご相談ください		
12日(火)	9:30～11:30	13:00～15:00

●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		
10日(火)	10:30～11:30	春日児童センター

※各種予防接種やがん検診は、広報るもい4月号（No.697）に折り込みした用紙（緑色）「留萌市保健予防事業一覧」をご参照ください。
※保健福祉センターはーとふるでは随時、電話や来所での相談を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

休館日 月曜日・祝日

【開館時間】9:00～17:00／9:00～20:30(水・木)
※20:00以降は入館できません

☎43-8121

※各イベントは、申し込みが必要です。詳しくは、るもい健康の駅ホームページ(<http://www.cohortopia.jp/eki>)をご確認ください。

1月のイベント

7日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座①「老化の科学と高齢者の特徴」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

7日(土) 13:00～14:30 救急蘇生法とAED体験講習会

14日(土) 13:30～14:30 子ども実験室「からだのふしぎ～食べ物の消化実験～」講師：札幌医科大学 助教 管理栄養士 三上 奈々 氏

21日(土) 9:30～11:30 基礎老年医学講座②「神経疾患について（脳卒中など）」講師：札幌医科大学 教授 小海 康夫 氏

24日(火) 13:00～14:30 認知症サポーター養成講座

28日(土) 13:00～14:00 マンスリー健康講話「薬剤師が教える健康管理について～薬局を上手に活用する方法～」
講師：北海道ファーマライズ株式会社留萌大町薬局 薬剤師 辻坂 雄策 氏

1月15日の
日曜当番医院

西原腎・泌尿器科クリニック 花園町1丁目 ☎56-1678 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、全ての土曜日・日曜日・祝日・夜間に対応しています。

働くことを練習しよう

北海道知事指定障がい福祉サービス事業所
NPO法人 サポートハウス

chao ちゃお

留萌市見晴町2丁目27番地(中央公民館内)
見学もできます。お気軽にお電話を。☎43-3888 E-mail chao@bz03.plala.or.jp

ちゃおは、障がいのある方がさまざまな日中活動をしながら就労を目指す場所です。

手だてで淹れた本格コーヒーをお楽しみください

TEIKO

喫茶店

キートス

7R-PA

Cafe Clover

（市立病院内）
営業時間 10:00～14:00
（月～金曜日）

（中央公民館内）
営業時間 10:00～15:00
（月～金曜日）

ちやおトマトジュース

・クローバーまたはキートスでお求めになれます。

◎500ml瓶 600円

◎1ℓ瓶 1,100円

からだすこやか ところイキイキ

健康ひろば

■こんにちは！るもい健康の駅です■

「軽運動室で冬期間の運動不足を解消しましょう！」

冬期間は、寒さや悪天候などで外出する機会も減るため、運動不足になりがちです。皆さんは運動不足になっていませんか？

健康維持のためには、ウォーキングなどの有酸素運動を継続して行うことが大切です。るもい健康の駅2階の「軽運動室」には、ウォーキングマシンやエアロバイクなどの運動器具を備えています。運動器具の操作は簡単で、どなたでも気軽に無料で利用することができます。

るもい健康の駅で楽しく快適に運動不足を解消しましょう。



●「軽運動室」の運動器具

【ウォーキングマシン】

◆設置台数：5台 ※歩く専用

- ・動く床の上を歩くことで、ウォーキングと同じ運動をすることができます。
- ・操作パネルで歩行距離や運動時間などを調整することができます。
- ・脂肪を消費するためには、15～30分程度の運動が効果的です。

【エアロバイク】

◆設置台数：4台

- ・運動器具のペダルを漕ぐことで、自転車で走行するような運動をすることができます。
- ・操作パネルで走行距離や運動時間などを調整することができます。

◎以下のような運動効果が期待できます

- ・生活習慣病の予防や老化防止
- ・肥満の予防や解消、ストレスの解消
- ・骨粗しょう症の予防など

※ご自身の健康状態を十分に考慮し、無理がないペースで運動しましょう。
※ルールやマナーを守り、譲り合って利用しましょう。

問 るもい健康の駅 ☎ 43-8121 HP <http://www.cohortopia.jp/eki>

オロロンひまわり基金法律事務所

弁護士 成田 騎信

借金や家族関係、相続など・・・
どうぞお気軽にご相談ください

●借金問題の初回相談無料

●業務時間／9:00～18:00 ●休業日／土・日・祝日

留萌市花園町2丁目2番13号 信和商事ビル2階4号室
TEL. 0164-56-4312

至留萌駅

オロロンひまわり基金法律事務所
(信和商事ビル2階4号室)

留萌信用金庫本店

231

オロロンひまわり基金法律事務所 検索