

ヘルシーライフ



土曜日アクトタイム教室

～ニュースポーツ編～

日程・内容 9(土)卓球、ポッチャ
30(土)バドミントン、3A(スリーエイ)
時間 10時～11時
場所 りんくる(花川北6・1)
講師 千葉裕美氏
持ち物 上靴、飲み物
費用 ACT会員300円、非会員500円
そのほか ラケットの貸し出し可
問合せ (一社)アクト・スポーツプロジェクト
☎62・8162

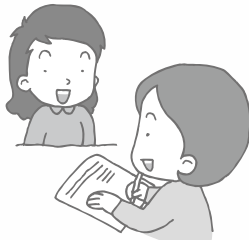
女性の健康相談

女性特有の身体的特徴から生じる健康について相談に応じます。

日時 12(火)13時30分～15時30分
申込期限 8(金)
場所・申込・問合せ 江別保健所
(江別市錦町4・1) ☎011・383・2111

成人健康相談

生活習慣病の予防・改善、禁煙など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。体脂肪や筋肉量などが分かる「体組成測定」もできます。



日時 13(水)13時30分～15時
場所 りんくる(花川北6・1)
申込期限 8(金)
申込・問合せ 保健推進課
☎72・3124

ウオー9の日イベント スノーシュー防風林探検



スノーシューを履いて、冬の植物についての解説を聞きながら、防風林を約2kmウオーキング。

日時 19(火)10時～12時
集合場所 花川南コミセン(花川南6・5)
講師 石狩浜夢の木プロジェクト 安田秀子氏
持ち物 帽子、手袋、上靴、ポイントカード
※ポイントカードがない方は受付時に交付
定員 30人(申込順)
そのほか スノーシューの貸し出し可
申込期限 12(火)
申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72・6123



太極拳教室

足腰を鍛え、バランス感覚を養うのに効果的です。年をとってからでも続けられる太極拳を始めてみませんか？

対象 市民
日時 1/25、2/1・8・15・22、3/1・8・15・22・29 全て月曜10時～11時30分
場所 りんくる(花川北6・1)
講師 森豊貴氏
定員 20人(申込順)
費用 3,000円
申込期限 15(金)
申込・問合せ 高齢者支援課 ☎72・7017



春の体力アップトレーニング教室

内容 筋力トレーニング・スポーツレクリエーションなど

対象 原則60歳以上の市民
※健康状態により参加できない場合あり
日時 2/1～3/22の毎週月・金曜(全15回)
①12時30分～13時30分
②14時～15時

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)、サン・ビレッジいしかり(新港中央1・701)
持ち物 運動靴、飲み物、運動できる服装
定員 各45人
費用 700円
申込方法 電話し、22(金)までに参加申込書兼誓約書を提出
申込・問合せ (公財)石狩市体育協会
(花畔337・4) ☎64・1220

第42回 石狩浜歩くスキー& かんじきウォーキングの集い

内容 歩くスキーの部3km・6km、かんじきウォーキングの部3km
対象 小学生以上
日時 2/7(日)受付9時～9時30分、開会式9時45分、スタート10時
集合場所 天然温泉番屋の湯(弁天町51・2) 第2駐車場 ※積雪状況により変更の場合あり
コース 石狩浜周辺
定員 100人(申込順)
費用 500円(中学生以下無料)
そのほか スキーとかんじきの貸し出し可。番屋の湯入浴券プレゼント(当日のみ有効)
申込方法 18(月)までに所定の申込書を提出
申込・問合せ (公財)石狩市体育協会
(〒061-3218 花畔337・4)
☎64・1220 ☎64・1222



厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課 ☎78・1033

断酒会

11(月・祝)18時30分～20時30分
厚田保健センター

いきいきりハビリ 望の会

13(水)10時15分～11時30分
望来コミセン「みなくる」

あつた体操教室

18(月)①9時30分～10時30分
望来コミセン「みなくる」
②11時～12時 虹が原会館
③14時～15時 厚田保健センター

いきいきりハビリ 厚みの会

19(火)13時30分～15時
厚田保健センター

いきいきりハビリ 虹の会

20(水)10時30分～11時30分
虹が原会館

浜益区

問 浜益支所市民福祉課 ☎79・2112

※行事はお休みです

お家で

Let's フレイル予防

問 浜益支所市民福祉課
☎79・2112



保健師 坂本伸子

このごろ疲れやすい、最近痩せたかも、外出がおっくうになった…。そう感じることはありませんか？ それは「フレイル(虚弱)」の危険サインかも。

フレイルは、年とともに心と体の活力が衰えた状態で、要介護になるリスクが高いと言われています。新型コロナウイルスの感染対策をとりながら、フレイル予防にも取り組みましょう。

心配なことや相談したいことがあれば、お気軽にご相談ください。

ポイント

予防には栄養・運動・社会参加の3つが大切です。

- ☑ 座っている時間を減らしましょう
- ☑ ラジオ体操やスクワット、散歩などで筋力を維持しましょう
- ☑ 少量でも品目を多く食べ、栄養不足にならないようにしましょう
- ☑ しっかりかむことや、毎食後の歯みがきでお口の健康を保ちましょう
- ☑ 電話やオンラインなどを利用して、家族や友人と交流しましょう。家族や友人からの声かけも大切です



救急当番病院

内科 昼間:日曜・祝日 9時~17時
 夜間:月曜~金曜・祝日 18時~23時 土曜・日曜 19時~翌朝7時

外科 日曜・祝日 9時~17時

日	月	火	水	木	金	土
電話で医療機関に確認の上、受診してください。 石狩幸愷会病院 はまなす医院 麗花川北7・2 ☎71・2855 麗花畔4・1 ☎64・6622					1 昼間 幸愷会 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす <small>夜間協力病院(23時~翌朝7時)</small>	2 昼間 幸愷会 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす
3 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	4 内科 幸愷会	5 内科 幸愷会	6 内科 幸愷会	7 内科 幸愷会	8 内科 幸愷会	9 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
10 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	11 昼間 幸愷会 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす	12 内科 幸愷会	13 内科 幸愷会	14 内科 幸愷会	15 内科 幸愷会	16 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
17 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	18 内科 幸愷会	19 内科 幸愷会	20 内科 幸愷会	21 内科 幸愷会	22 内科 幸愷会	23 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
24 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	25 内科 幸愷会	26 内科 幸愷会	27 内科 幸愷会	28 内科 幸愷会	29 内科 幸愷会	30 内科 幸愷会
夜間協力病院(23時~翌朝7時)						
31 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	夜間協力病院					
手稲溪仁会病院 ☎札幌市手稲区前田1・12 ☎011・681・8111 ※診療費とは別に時間外選定療養費5,500円(税込)がかかります 札幌東徳洲会病院 ☎札幌市東区北33東14 ☎011・722・1110						

<p>発熱があり、医療機関を受診されるときは事前に電話相談を!</p> <p>①かかりつけ医がいる方は、かかりつけ医にお電話を ②かかりつけ医がない方は、下記にお電話を</p> <p>北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター ☎0800・222・0018 <small>※24時間対応</small></p>	<p>病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったときは</p> <p>#7119 または ☎011・272・7119</p> <p>看護師が救急医療相談に対応します。</p> <p>救急安心センターさっぽろ 24時間365日対応</p> <p>▼外国語対応(通訳:6カ国) 英語・中国語・韓国語・マレー語・タイ語・ロシア語</p>	<p>お子さんが急病、受診に迷ったときは</p> <p>北海道小児救急電話相談 毎日19時~翌朝8時</p> <p>短縮ダイヤル #8000 または ☎011・232・1599</p> <p>電話相談は、一般的な対処に関し看護師が助言を行うもので、診断・治療はできません。より専門的な知識を要する場合は、小児科医が相談と助言に応じます。</p> <p>日本小児科学会 こどもの救急 <input type="button" value="検索"/></p>	<p>休日・夜間当番医など医療機関情報を提供</p> <p>北海道救急医療・広域災害情報システム</p> <p>けがや急病などの緊急時に、受診可能な「休日・夜間当番医」などの医療機関情報を、24時間体制で提供しています。</p> <p>☎0120・20・8699 <small>ハローキューキュー</small> ☎011・221・8699 <small>ハローキューキュー</small></p>
---	--	---	---

救命講習に行こう!

① 普通救命講習I

成人に対する応急手当の知識と技術
 (心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など)

② 普通救命講習II

①に加え効果測定1時間



対 小学5年生以上の市民または市内勤務者

※夜の部は16歳以上

日 ①22(金)9時~12時、夜の部25(月)18時~21時

②22(金)9時~13時

所 石狩商工会館(花川北6・1)

持 動きやすい服装、筆記用具

定 各20人

申 19(火)までに電話し、申請書を提出 ※当日受付不可

(一財)石狩市防災まちづくり協会 ☎77・6217