

ヘルシーライフ



ヨガ教室～ハタ・ヨガ～

前屈、反り、側屈、バランス、捻りなどを組み入れ、意識を集中します。※マスク着用のこと

対象 市内在住・在勤者

日時 6～R4/3/22の毎週火曜

- ①9時15分～10時15分
- ②10時45分～11時45分
- ③19時45分～20時45分

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

講師 ①②岸本亜弥子氏 ③工藤綾氏

持ち物 飲み物、動きやすい服装

定員 各50人(申込順) **費用** 年9,600円

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

☎64・1220

フレッシュスポーツ教室

～簡単ピラティス～

ピラティス特有の呼吸法を用いて主にマットの上で行うエクササイズです。※マスク着用のこと

対象 市内在住・在勤者

日時・講師 6～R4/3/22の毎週火曜

18時30分～19時30分 工藤綾氏

8～R4/3/24の毎週木曜

9時15分～10時15分または

10時45分～11時45分 岸本亜弥子氏

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

持ち物 飲み物、動きやすい服装

定員 各50人(申込順) **費用** 年9,600円

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

☎64・1220

パワーヨガ教室

ダイナミックなポーズを組み合わせ、呼吸と動きを調和させながら集中力を高め、心身をリフレッシュします。※マスク着用のこと

対象 市内在住・在勤者

日時 8～R4/3/24の毎週木曜

15時30分～16時30分

場所 B&G海洋センター(花畔337・4)

講師 ヨガインストラクター 大嶋春香氏

持ち物 飲み物、動きやすい服装

定員 20人(申込順) **費用** 年9,600円

申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

☎64・1220

ふまねっと健康教室

網を踏まない、ステップを覚える、手拍子を加える複数の課題を同時に行い、楽しく交流できる学習運動です。※マスク着用のこと

日時 8(木)・22(木)10時30分～12時

場所 学び交流センター(花川北3・3)

持ち物 底の平らな上靴

費用 月2回500円(見学可)

問合せ ふまねっとはまなす

斉藤さん☎73・5270

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 13(火)13時30分～15時30分

申込期限 9(金)

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1)☎011・383・2111

心の健康相談

精神科医師や保健師が相談に応じます。※精神科受診歴がある場合は事前に要確認

日時 13(火)14時～16時

場所 江別保健所石狩支所(花川北7・1)

申込期限 9(金)12時

申込・問合せ 江別保健所健康推進課

☎011・383・2111

HIV検査・肝炎ウイルス検査(B型・C型)

HTLV-1抗体検査・梅毒検査

※完全予約制

日時 21～R4/3/16の毎月第1・3水曜

10時～16時(12時～13時除く)

※6/16、12/15のみ夜間検査あり。8月は

8/11・18。12月～2月は15時まで

そのほか HIV検査のみ匿名での検査可

場所・申込・問合せ 江別保健所

(江別市錦町4・1)☎011・383・2111

HIV相談専用☎011・383・3449

パワーリハビリ事業

筋力トレーニングマシンを使用した筋力強化やバランス訓練、ストレッチ体操など。

対象 要介護(支援)認定を受けていない65歳以上の足腰が弱くなって長く歩けない、転ぶ、転倒が怖くて外出を控えている方など

日時 5/10(月)～7/29(木)までの週2回

10時～11時30分 ※全23回

場所 りんくる(花川北6・1)

定員 8人(申込順)

費用 2,000円

そのほか 健康状態により参加できない場合あり

申込期限 16(金)

申込・問合せ 地域包括ケア課☎77・7535

スポレク出前講座

健康・体力づくりや交流を深めるお手伝いをします。

内容 スポーツ、レクリエーション、体育実技、フィットネス、ダンスなど

対象 市内在住・在勤・在学する約10人以上の団体

時間 1回2時間まで、平日10時～17時

※土・日曜は要相談

場所 申請者が確保した会場

費用 1時間1,000円

申込方法 所定の申込書と申請時チェックシートを開催希望日の6カ月前から20日前までに提出

講師・申込・問合せ (公財)石狩市体育協会

☎64・1220 ☎64・1222

✉i-sports@crocus.ocn.ne.jp

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。

日時 応相談(平日9時～17時)

場所 りんくる(花川北6・1)

申込・問合せ 保健推進課☎72・3124

厚田区 ※費用は要問合せ

問 厚田支所市民福祉課☎78・1033

転倒予防教室

5(月)・19(月)

9時15分～10時15分

望来コミセン「みなくる」

10時45分～11時45分

虹が原会館

12(月)・26(月)

9時15分～10時15分

厚田保健センター

断酒会

12(月)18時30分～20時30分

厚田保健センター

いきいきリハビリ 虹の会

21(水)10時30分～11時30分

虹が原会館

いきいきリハビリ 厚みの会

27(火)13時45分～15時15分

厚田保健センター

いきいきリハビリ 望の会

28(水)10時15分～11時45分

望来コミセン「みなくる」

浜益区 ※費用は要問合せ

問 浜益支所市民福祉課☎79・2112

リハビリ教室

13(火)・27(火)10時～12時

浜益支所

浜益温泉入浴送迎

対象 70歳以上(厚田・浜益区の方除く)

日時 5/20(木)9時～17時

持ち物 入浴セット **費用** 入浴料250円

定員 20人(申込多数時抽選)

そのほか 詳細は後日郵送でお知らせ

申込期間 5(月)～12(月)

申込・問合せ 高齢者支援課☎72・7014



ウオー⁹の日イベント 街の美化ピカウオーク

ごみ拾いをしながら約6km

をウオーキング。街をきれいに

しながら気持ちの良い汗を流しましょう。

日時 19(月)10時～12時 ※荒天中止

集合場所 りんくる(花川北6・1)

持ち物 飲み物、軍手、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

そのほか ごみ袋・火バサミは用意します

問合せ スポーツ健康課☎72・6123





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 花川北7-2 ☎71・2855 はまなす医院 花畔4-1 ☎64・6622 みき内科クリニック 花川南7-3 ☎75・2525				1 内科 幸愷会	2 内科 幸愷会	3 内科 幸愷会
				夜間協力病院(23時~翌朝7時)		
4 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 はまなす	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	10 内科 幸愷会
				夜間協力病院(23時~翌朝7時)		
11 内科 昼間 幸愷会 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	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	17 内科 幸愷会
				夜間協力病院(23時~翌朝7時)		
18 内科 昼間 はまなす 夜間 幸愷会 外科 はまなす	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	24 内科 幸愷会
				夜間協力病院(23時~翌朝7時)		
25 内科 昼間 みき内科 夜間 幸愷会 外科 幸愷会	26 内科 幸愷会	27 内科 幸愷会	28 内科 幸愷会	29 昼間 はまなす 内科 夜間 幸愷会 外科 はまなす	30 内科 幸愷会	
				夜間協力病院(23時~翌朝7時)		

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

発熱があり、医療機関を受診される時は事前に電話相談を!

病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったときは

お子さんが急病、受診に迷ったときは

休日・夜間当番医など医療機関情報を提供

- 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

**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

※24時間対応

救急安心センターさっぽろ
#7119 または
☎011-272-7119

看護師が救急医療相談に対応します。



24時間365日対応

▼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

北海道小児救急

電話相談 毎日19時~翌朝8時

短縮ダイヤル **#8000**

または ☎011-232-1599

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。

日本小児科学会

こどもの救急

検索

**北海道救急医療・
広域災害情報
システム**

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。

☎0120-20-8699

☎011-221-8699

救命講習に行こう!

①救命入門コース

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)

②③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)



対 小学5年生以上の市民または市内勤務者

※①②は16歳以上

日 ①16(金)18時~19時30分 ②23(金)18時~21時

③26(月)9時~12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10人

申 14(水)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