

登別厚生年金病院の お知らせ

①健康教室

- ▶日時 2月8日(水) 15時～16時
- ▶場所 登別厚生年金病院
- ▶内容 骨粗しょう症について、食事療法について
- ※当日直接会場へお越しください。
- ▶問い合わせ 栄養部 (☎⑩3235)

②料理教室

- ▶日時 2月17日(金) 10時30分～13時
- ▶場所 登別厚生年金病院
- ▶内容 早わかり『痛風食』
- ▶申し込み 2月13日(月)までに栄養部 (☎⑩3235)

2月の歯科救急医療

問い合わせ
室蘭歯科医師会 (☎④3522)

日時	診療所
2月5日(日) 9時～11時	柴田歯科医院 室蘭市中島町1丁目24-7 ☎④1022 高橋歯科医院 登別市若草町3丁目14-10 ☎⑥2250
2月11日(土) 9時～11時	高橋歯科医院 室蘭市本輪西町1丁目6-8 ☎⑥8401
2月12日(日) 9時～11時	岡田歯科医院 室蘭市中島町2丁目31-6 ☎④6677 関歯科医院 伊達市山下町147-31 ☎0142⑤3322
2月19日(日) 9時～11時	奥村歯科医院 室蘭市母恋北町2丁目4-12 ☎②2366
2月26日(日) 9時～11時	金子歯科医院 室蘭市東町4丁目18-18 ☎④2621

一日かろやか教室に 参加しませんか

▶場所・日時

- ①若草つどいセンター・2月22日(水)
- ②市民会館・2月15日(水)
- ※時間はいずれも10時～12時。
- ▶対象 市内居住の65歳以上の方で、軽い運動ができる方
- ▶内容 足腰強化や脳活性化に効果的な『かろやか体操』、リズム体操、レクリエーション、栄養士による食事のお話(①のみ)
- ▶定員 各30人(申込順)
- ▶持ち物 タオル、飲み物、かろやか手帳(お持ちの方)、上履き(①のみ)
- ※動きやすい服装と靴でお越しください。
- ▶申し込み 前日までに高齢・介護グループ(☎⑤5720)

若年性認知症講演会を 開催します

58歳の時に『アルツハイマー型認知症』の診断を受けた方とその妻から認知症を受け入れるまでの思いや、受け入れてからの生活などについて、お話しいただきます。昨年テレビにも出演。講演のたびに大きな反響を呼んでいます。

▶日時 3月3日(土) 13時30分～15時

▶場所 市民会館

▶講師 佐野光孝さん・明美さん(静岡県富士宮市在住)

※当日直接会場にお越しください。

▶問い合わせ 地域包括支援センター『けいあい』(☎②5005) 地域包括支援センターあおい(☎③0511)

すこやかマタニティ 教室を開催します

- 沐浴やおむつ交換体験、先輩ママとお話しなどをしながら、妊婦同士の交流をしませんか。
- ▶回数・対象・日時・内容
- ◎1回目・妊婦のみ
 - 日時 2月17日(金)
 - 内容 妊婦体操、授乳体験、先輩ママとの交流など
 - ◎2回目・妊婦のみ
 - 日時 2月24日(金)
 - 内容 妊娠期の食生活の話など
 - ◎3回目・妊婦とその家族
 - 日時 3月3日(土)
 - 内容 沐浴・おむつ交換実習、パパの妊婦体験など
- ※時間は13時30分～15時30分。
- ▶場所 しんた21
- ▶定員 各20人(組)…申込順
- ▶申し込み 2月10日(金)までに健康推進グループ(しんた21内・☎⑤0100)

アイデア朝食クッキング 教室に参加しませんか

- 簡単にバランスの取れた朝食を作ってみませんか。
- ▶日時 2月28日(火) 10時～13時
- ▶場所 しんた21
- ▶内容 ジャガイモと鶏肉のソース炒めなど、全5・6品
- ▶定員 20人(申込順)
- ▶参加料 100円
- ▶持ち物 エプロン、三角きん
- ※託児を希望する方は、申し込み時にお知らせください。
- ▶申し込み 2月17日(金)までに健康推進グループ(しんた21内・☎⑤0100)

FOMA らくらくホン7

らくらくサイトボタンで天気やニュースがすぐに調べられる、デムーも作れる防水らくらくホン。

※moveをご利用の方へ
2012年3月末までmoveサービスは終了致します。

新規・取替は是非当店へ!!

毎月の料金が高いとお悩みの方
プラン診断を随時行っています。
お気軽にご来店下さい。

docomo

ドコモショップ登別新生店 ☎82-2600
登別市新生町1丁目18番地1 Jビル1階 10:00～19:00

皆様のプライバシーには最大限配慮いたします。

のぼりべつ法律事務所

弁護士 八木橋俊輔 札幌弁護士会

離婚・相続・消費者被害・債務整理
交通事故・その他

個人のお客様は初回相談無料です。民事扶助制度が利用できる場合は3回目まで無料です。まずはお問い合わせください。

相談は要予約

0143-83-7381

月～金 9:00～17:30
※夜間・土日は完全事前予約
登別市若山町4丁目40-5
メープル・ベットのワン303号