



**健康教室に
参加しませんか**
～登別厚生年金病院～

- ▶日時 8月8日(水) 15時～16時
 - ▶場所 集団栄養指導教室
 - ▶内容 高血圧症、食事療法について
- ※当日直接会場にお越しください。
▶問い合わせ 栄養部
(☎⑩3235)



**『かるやか教室』に
参加しませんか**

▶場所・月日

- ①若草つどいセンター
8月1日(水)、9月5日(水)
- ②鉄南ふれあいセンター
8月3日(金)、9月7日(金)
- ③市民活動センター
8月7日(水)、9月11日(水)
- ④老人福祉センター
8月21日(水)、9月25日(水)
- ⑤鷺別公民館
8月24日(金)、9月21日(金)
- ⑥婦人センター
8月29日(水)、9月26日(水)

- ▶時間 10時～12時
- ※10月以降の日程は、お問い合わせください。
- ▶対象 市内居住の65歳以上で、軽い運動のできる方
- ▶内容 足腰強化や脳活性化に効果的な『かるやか体操』やレクリエーション、健康に関する講話など
- ▶定員
 - ・②⑤⑥は各30人(申込順)
 - ・①③④は若干名(申込順)
- ▶持ち物 タオル、飲み物、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(☎⑩5720)



**ホップ・ステップ・
ジャンプを開催します**
～登別厚生年金病院～

- ▶日時 9月14日(金) 10時～15時
- ▶場所 鈴木旅館(カルルス町)
- ▶対象 市内在住の60歳以上の方
- ▶内容 健康チェック、転倒予防運動、食事、入浴など
- ▶定員 30人(申込順)
- ▶参加料 1,500円
- ▶申し込み 8月27日(月)～9月7日(金)に庶務課(☎④2165)



8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・住所・電話
8月5日(日) 9時～11時	ヨシダ歯科 登別市若草町2丁目14-3 ☎⑥1820
8月12日(日) 9時～11時	由川歯科医院 室蘭市中島町3丁目15-1 ☎④3377
8月19日(日) 9時～11時	高砂公園歯科 室蘭市高砂町2丁目1-21 ☎④2118
8月26日(日) 9時～11時	ちりべつファミリー歯科医院 室蘭市知利別町3丁目5-7 ☎④4141



**鉱山で川あそび
をします**

～富岸子育てひろば～

- ▶日時 8月8日(水) 10時～13時
- ▶会場 ふおれすと鉱山
- ▶対象 未就学児とその保護者
- ▶定員 20組(申込順)
- ▶持ち物 昼食、着替えなど
- ▶申し込み 8月7日(火)までにNPO法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ(☎080-1890-0865)



**ママとパパのための
勉強会を開催します**

～富岸子育てひろば～

- ▶日時 8月20日(月) 10時～12時
- ▶場所 市民活動センター
- ▶内容 子どもの発育について
- ▶対象 子育て中の方など
- ▶定員 20組(申込順)
- ※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 8月17日(金)までにNPO法人登別自然活動支援組織モモンガくらぶ(☎080-1890-0865)



きらり健康ふれあいウォーキング

『ウォーキングマップ』を手に歩くことから健康をはじめましょう



走行距離や消費カロリー、ビューポイントを盛り込んだマップを手に、安全で手軽にできるウォーキング法を学んで、健康と体力向上を目指しましょう。

- ▶対象 市内居住または、通勤・通学する中学生以上の方
- ▶定員 各50人
- ▶申し込み 8月1日(水)～22日(水)に社会教育グループ(☎⑧1129)

【ノルディックウォーキング講習会】

日時	集合場所	持ち物
8月26日(日) 10時～12時	カント・レラ 体育館	ポール(貸し出し可)、運動靴、タオル、帽子、飲料水、雨具、リュックサックなど
8月31日(金) 10時～12時	婦人センター 2階ホール	
9月7日(金) 18時30分～20時30分	婦人センター 2階ホール	

※受け付けは開始時間の30分前。
※雨天時は集合場所で実施します。

～今の季節にピッタリ!始めるなら今しかない!!～

**ベビースイミング
1日無料体験募集中!**

8/1(水)・4(土)・18(土)・22(水)・25(土)・29(水)
水曜日は10:30～11:30、土曜日は12:30～13:30
対象/6ヶ月～3歳未満 ※子供、大人の水泳教室も募集中。
詳細はお気軽にお問い合わせを。

日本水泳連盟優秀校

JSS登別スイミングスクール
登別市若草町1丁目4番地6 TEL(0143)86-6800

時代が変わっても、
あたたかさはかわらない。

第一滝本館

ご予約・お問合せは

☎(0143)84-2111 <http://www.takimotokan.co.jp>
登別市登別温泉町55番地 info@takimotokan.co.jp