

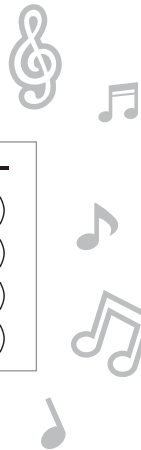
名寄市保健  
推進委員協  
議会主催

# 冬期健康体操教室に 参加してみませんか



冬は寒さや雪道での転倒の不安もあり、どうしても運動不足になりがちという方も多いのではないのでしょうか？  
保健推進委員と一緒にリズムに合わせて楽しくいい汗を流しませんか。

◀ 昨年ようす



とき・ところ 各13:30～14:30

### ふうれん健康センター

- ① 2月1日(月)
- ② 2月8日(月)
- ③ 2月15日(月)
- ④ 2月23日(火)

### 総合福祉センター

- ① 2月5日(金)
- ② 2月12日(金)
- ③ 2月19日(金)
- ④ 2月26日(金)

講師 健康運動指導士 菊地 幸子氏

内容 リズムに合わせて健康体操を行います。

参加費 無料

持ち物 バスタオル(床に敷いて使用)、汗拭き用タオル、室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物(水分補給用)

申し込み 名寄市保健推進委員協議会事務局(保健センター内)  
問い合わせ



## 名寄市保健推進委員協議会とは

市内の各町内会長から推薦され、市長から委嘱を受けた保健推進委員124人で組織し、地域の健康づくりのためにさまざまな活動を行っています。

## 健康づくり体操教室のお知らせ

### ◆とき

1月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木)  
9:30～11:15

### ◆ところ

総合福祉センター(西1南12)

### ◆対象

おおむね60歳以上の方

### ◆内容

フォークダンス、民謡踊り、自きょう術

### ◆申し込み

当日会場で受け付けます。(上靴を持参ください)

### ◆問い合わせ

高齢介護課高齢福祉係(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3231)



# 健康 ガイド

## 申し込み・問い合わせ

保健センター(西2北5)

☎01654②1486

FAX 01654②7267

開館 8時45分～17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

(風連町本町76)

☎01655③2373

開館 9時～12時(月曜のみ)

## 休日当番医

急患に限ります

1月1～3日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

10日 吉田病院

☎01654③3381

11日 名寄東病院

☎01654③2188

17日 名寄中央整形外科

☎01654③2006

24日 あかいし内科医院

☎01654③7177

31日 名寄三愛病院

☎01654③3911

2月7日 名寄市立総合病院

☎01654③3101

…救急医療情報案内…

フリーダイヤル

☎0120(20)8699

## 子育て保健

### ミニカレンダー

#### 1月

8日(金) 親子ふれあいひろば

12日(火) 1歳6カ月児健診

13日(水) のびのび親子教室

14日(木) 4カ月児検診

18日(月) 股関節脱臼検診

20日(水) もぐもぐ離乳食教室

22日(金) 親子ふれあいひろば

25日(月) 赤ちゃん計測日

26日(火) 発育相談

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。