

福祉・健康カレンダー

Calendar 10月 2021 October

【ご注意ください】

休日受診をされる方は、必ず、事前に医療機関へ電話にて症状などをお知らせください。

1 金	
2 土	
3 日	休日診療 加賀医院 ☎54-8080 当番医 小児科 平野医院 ☎54-3181
4 月	マミークラス【赤ちゃんのお世話】
5 火	
6 水	母子健康手帳交付・妊婦保健指導は開庁時にいつでもめんchocoてらす(☎89-2948)で行います。
7 木	
8 金	3歳児健診/保健センター マミークラス【育児は楽しい】
9 土	
10 日	休日診療 小野医院 ☎53-2700 当番医 小児科 石川こどもクリニック ☎52-8558
11 月	母子健康手帳交付・妊婦保健指導 13:30~/地域局市民福祉課(☎73-5500)
12 火	3歳児健診/保健センター
13 水	1歳6カ月児健診/保健センター
14 木	
15 金	1歳6カ月児健診/保健センター
16 土	
17 日	マミークラス【ベビータッチングケアなど】 休日診療 能代南内科内視鏡クリニック ☎54-9011 当番医 小児科 ねもとクリニック ☎52-8777
18 月	
19 火	10カ月児健診/保健センター
20 水	10カ月児健診/保健センター
21 木	妊婦さんの相談日13:30~/本庁舎相談室5 ※前日までめんchocoてらすへ要予約(☎89-2948) 5歳児親子相談【平成28年10月生まれ】 13:30~/保健センター 問合せ 学校教育課 ☎73-5281
22 金	
23 土	
24 日	マミークラス【赤ちゃんのお世話】 休日診療 わたなべ整形外科 ☎52-8881 当番医 小児科 石川こどもクリニック ☎52-8558
25 月	母子健康手帳交付・妊婦保健指導 13:30~/地域局市民福祉課(☎73-5500)
26 火	マミークラス【プレママキッチン】
27 水	4カ月児健診/保健センター
28 木	4カ月児健診/保健センター
29 金	7カ月児育児相談/保健センター ※前日までにめんchocoてらすへ要予約(☎89-2948)
30 土	
31 日	休日診療 楊整形外科医院 ☎89-7771 当番医 小児科 藤原こども医院 ☎52-7241

※乳幼児健診は新型コロナウイルス感染症対策のため人数を制限して実施しています。対象者には日程を指定して、個別に通知をお送りいたしますのでご確認ください。
※休日当番医は変更になる場合もありますので、新聞や電話で確認をお願いします。

【診療時間】 診療 10:00～16:00 小児科 9:00～12:00
【問合せ】 平日：能代市山本郡医師会 ☎58-2581
休日：能代山本医師会病院 ☎58-3311

10月のサロン日程はこちら！

悩みや不安を打ち明けてみませんか。お気軽にお立ち寄りください。

おひさまサロン あったかい“わ” 日時 10月3日(日)13:00～15:00 場所 市民プラザ
サロンアロハ サロンアロハ 日時 10月4日(月)13:00～15:00 場所 中央公民館
お茶っこサロン 絆の会 日時 10月5日(火)13:00～15:00 場所 長崎集会所
サロン「リラタイム」 “和絆” 日時 10月5日(火)、15日(金)、25日(月)14:00～16:00 場所 浄徳寺
サロンわかば わかばの会 日時 10月5日(火)10:00～15:00 場所 野ぼたん(上町) 日時 10月16日(土)13:30～15:30 場所 GGG(比八田) 日時 10月24日(日)10:30～15:00 場所 ニツ井公民館
ほっと・サロン ふれあいのWA 日時 10月10日(日)9:00～12:00 場所 ニツ井公民館 日時 10月19日(火)13:00～15:00 場所 市民プラザ
話っこサロン つながる心輪 日時 10月11日(月)13:00～15:00 場所 市民プラザ
かだつて、かだるべ「交流サロン」 精神保健福祉“萌の会” 日時 10月14日(木)13:00～15:00 場所 サンピノ
ごっこサロン ゴッコの会 日時 10月15日(金)13:30～15:30 場所 市民プラザ
コーヒーサロン ひとやすみ ひとやすみ 日時 10月16日(土)13:00～15:00 場所 サンピノ
サロンさんぽ道 らく・楽 日時 10月28日(木)13:30～15:30 場所 やさしい風「健康館」

第3回 運動ワンポイント講座

「筋力トレーニング」



健康づくりの主な運動として挙げられる有酸素運動、筋力トレーニング、柔軟トレーニングの中から、今回は筋力トレーニングについて紹介します。代表的なのがスクワット。ポイントは①足は腰幅に開き平行

筋トレの前後はできるだけストレッチ(次号で紹介)を行いましょう

次回テーマは 柔軟トレーニングです

②腕は前に伸ばすか胸でクロス③背中は真っすぐに④膝をゆっくり直角ぐらいまで曲げて伸ばす(膝はつま先より前に出ないように)、3秒に1回曲げて伸ばすペース⑤息を止めない。10回を1〜3セット。痛みがある人は無理をしない。自信のない人は、ゆっくりなペース、少ない回数で。適度な筋力トレーニングは、何歳でも効果がありますが、間違ったり方は故障の元。できれば指導者の下で行いましょう。(取材協力/健康運動指導士 畑山幸代さん)

毎月10日・25日発行 ●編集と発行 能代市地域情報課 TEL016-85501 秋田県能代市上町1-3 TEL016-851891-2147 ●印刷 株式会社大湯印刷 再生紙を使用しています。環境にやさしい植物油インキを使用しています。