

# 福祉・健康カレンダー

Calendar 12月 2021 December

## 【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。

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でらす(☎89-2948)で行います。

1 水	
2 木	
3 金	
4 土	
5 日	休日診療 能代循環器・呼吸器内科☎52-7890 当番医 小児科 平野医院☎54-3181
6 月	
7 火	3歳児健診/保健センター
8 水	3歳児健診/保健センター
9 木	
10 金	1歳6カ月児健診/保健センター
11 土	
12 日	休日診療 三田医院☎58-3858 当番医 小児科 石川こどもクリニック☎52-8558
13 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)
14 火	1歳6カ月児健診/保健センター
15 水	10カ月児健診/保健センター
16 木	5歳児親子相談【平成28年12月生まれ】 13:30~/保健センター 問合せ 学校教育課☎73-5281
17 金	10カ月児健診/保健センター
18 土	
19 日	休日診療 能代病院☎52-6331 当番医 小児科 ねもとクリニック☎52-8777
20 月	妊婦さんの相談日13:30~/本庁舎会議室2 ※3日前までめんchocoでらすへ要予約(☎89-2948)
21 火	4カ月児健診/保健センター
22 水	4カ月児健診/保健センター
23 木	
24 金	
25 土	
26 日	休日診療 鹿渡内科医院(三種町)☎87-3030 当番医 小児科 石川こどもクリニック☎52-8558
27 月	7カ月児育児相談/保健センター ※3日前までめんchocoでらすへ要予約(☎89-2948) 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)
28 火	
29 水	
30 木	
31 金	

※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してい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、当日の北羽新報「みんなのひろば」を確認するか、電話でお問い合わせください。

休日当番医 【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

## 12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。

### お茶っこサロン 絆の会

日時 12月5日(日)13:00~15:00  
場所 長崎集会所

### サロン「リラタイム」 “和絆”

日時 12月5日(日)、15日(水)、25日(土)14:00~16:00  
場所 浄徳寺

### おひさまサロン あったかい“わ”

日時 12月5日(日)13:00~15:00  
場所 市民プラザ

オカリナコンサート  
12月19日(日)13:30~  
市民プラザ(先着30人)

### サロンアロハ サロンアロハ

日時 12月6日(月)13:00~15:00  
場所 中央公民館

### サロンわかば わかばの会

日時 12月7日(火)10:00~15:00 場所 野ほたん(上町)  
日時 12月18日(土)13:30~15:00 場所 おとも苑  
日時 12月24日(金)13:30~15:00 場所 GGG(比八田)  
日時 12月30日(木)13:00~15:00 場所 GGG(比八田)

### かだつて、かだるべ「交流サロン」 精神保健福祉 “萌の会”

日時 12月8日(水)13:00~15:00  
場所 サンピノ

### ほっと・サロン ふれあいのWA

日時 12月10日(金)9:00~12:00 場所 ニツ井公民館  
日時 12月21日(火)13:00~15:00 場所 市民プラザ

### 話っこサロン つながる♡輪

日時 12月13日(月)13:00~15:00  
場所 市民プラザ

### ごっこサロン ゴッコの会

日時 12月17日(金)13:30~15:30  
場所 市民プラザ

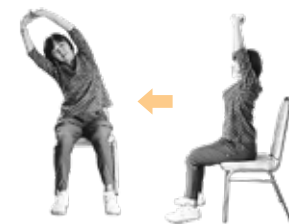
### コーヒーサロン ひとやすみ ひとやすみ

日時 12月18日(土)13:00~15:00  
場所 サンピノ

### サロンさんぽ道 らく・楽

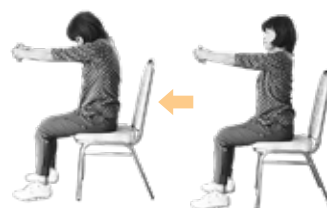
日時 12月23日(木)13:30~15:30  
場所 やさしい風「健康館」

## 第5回 運動ワンポイント講座 柔軟トレーニング②



息を吐きながら、10~20秒ほどじわっと体を倒していきます。片側のお尻が浮かないように。

その1 肩・体側のストレッチ  
肩と体側のストレッチです。椅子に浅く腰掛け①上に腕を伸ばして組む②ゆっくり横に倒す(左・右)。



猫背のイメージで10~20秒ほど行います。

その2 肩甲骨周りのストレッチ  
組んだ手を①真っ直ぐ前に伸ばし②肩を前に出すイメージでさらに伸ばします。

前回に続いて柔軟トレーニングについて紹介します。(取材協力/健康運動指導士 畑山幸代さん)