

福祉・健康カレンダー

Calendar 3月 2022 March

【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てらす(☎89-2948)で行います。

1 火	4カ月児健診/保健センター
2 水	2歳児すこやか教室/保健センター ※めんchocoてらすへ要予約(☎89-2948)
3 木	
4 金	
5 土	
6 日	マミークラス【ベビータッチングケアなど】 休日診療 加賀医院☎54-8080 当番医 小児科 平野医院☎54-3181
7 月	
8 火	3歳児健診/保健センター
9 水	3歳児健診/保健センター
10 木	
11 金	1歳6カ月児健診/保健センター
12 土	
13 日	休日診療 楊整形外科医院☎89-7771 当番医 小児科 石川こどもクリニック☎52-8558
14 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)
15 火	1歳6カ月児健診/保健センター
16 水	10カ月児健診/保健センター
17 木	
18 金	10カ月児健診/保健センター
19 土	
20 日	休日診療 わたなべ整形外科☎52-8881 当番医 小児科 ねもとクリニック☎52-8777
21 月	休日診療 工藤泌尿器科医院☎54-9055
22 火	4カ月児健診/保健センター
23 水	4カ月児健診/保健センター
24 木	妊婦さんの相談日13:30~/本庁舎相談室11 ※前日までめんchocoてらすへ要予約(☎89-2948)
25 金	7カ月児育児相談/保健センター ※めんchocoてらすへ要予約(☎89-2948)
26 土	
27 日	休日診療 後藤内科医院☎55-0500 当番医 小児科 石川こどもクリニック☎52-8558
28 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)
29 火	
30 水	
31 木	

※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

3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。
※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。

お茶っこサロン 絆の会 日時 3月5日(土)13:00~15:00 場所 長崎集会所
サロン「リラタイム」 “和絆” 日時 3月5日(土)、15日(火)、25日(金)14:00~16:00 場所 浄徳寺
おひさまサロン あったかい“わ” 日時 3月6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 3月7日(月)13:00~15:00 場所 中央公民館
かだつて、かだるべ「交流サロン」 精神保健福祉 “萌の会” 日時 3月10日(木)13:00~15:00 場所 サンピノ
ほっと・サロン ふれあいのWA 日時 3月10日(木)9:00~12:00 場所 ニツ井公民館 日時 3月15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 3月14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 3月18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 3月19日(土)13:00~15:00 場所 サンピノ
サロンさんぼ道 らく・楽 日時 3月24日(木)13:30~15:30 場所 やさしい風「健康館」
サロンわかば わかばの会 日時 3月27日(日)13:00~15:00 場所 野ぼたん(上町) 日時 3月31日(木)10:30~12:00 場所 GGG(比八田)



運動教室紹介 スポカルきみまち

筋肉貯筋運動教室では呼吸や伸ばしている部分を意識しながらストレッチや筋トレを実践

ニツ井地域の住民を中心に約175人が登録。平成21年の創設以来、幅広い世代の人がスポーツ教室やサークル活動、各種イベントを楽しんでいます。教室は、ストレッチポールやヨガ、ウォーキング、ボクシングフィットネスなどさまざまです。中でも人気は筋肉貯筋運動教室。各自のペースでストレッチや簡単な筋トレに取り組みることができます。参加者は「楽しい」と話していました。詳細は、ホームページをご覧ください。

問合せ
スポカルきみまち
☎73-6308



ホームページ