

福祉・健康カレンダー

Calendar 7月 2022 July

【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 金	
2 土	
3 日	休日診療 瀬川医院 ☎54-3322 当番医 小児科 平野医院 ☎54-3181
4 月	2歳児すこやか教室／保健センター ※めんchocoでらすへ要予約☎89-2948
5 火	3歳児健診／保健センター
6 水	
7 木	
8 金	3歳児健診／保健センター
9 土	
10 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
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	1歳6カ月児健診／保健センター
13 水	1歳6カ月児健診／保健センター
14 木	5歳児親子相談【平成29年7月生まれ】／保健センター 問合せ 学校教育課☎73-5281
15 金	
16 土	
17 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
18 月	休日当番医診療 工藤泌尿器科医院 ☎54-9055
19 火	
20 水	10カ月児健診／保健センター
21 木	10カ月児健診／保健センター
22 金	
23 土	
24 日	休日診療 柳谷内科クリニック(三種町) ☎85-2117 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	4カ月児健診／保健センター
27 水	子どもの健康・栄養相談日10:00～12:00／本庁舎会議室2 妊婦さんの相談日13:30～15:00／本庁舎会議室2 ※いずれも26日(火)までめんchocoでらすへ要予約☎89-2948
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 ※めんchocoでらすへ要予約☎89-2948
30 土	
31 日	休日診療 富町クリニック ☎52-9870 当番医 小児科 藤原こども医院 ☎52-7241

※乳幼児健診はコロナウイルス感染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、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

7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症の拡大状況により、中止となる場合があります。

おひさまサロン あったかい“わ”	
日時 7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 7月4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 7月5日(火) 10:00～15:00	場所 野ぼたん(上町)
日時 7月29日(金) 10:30～12:00	場所 GGG(比八田字十ヶ村)
日時 7月29日(金) 12:30～14:30	場所 恋文すばとつきみまち
お茶っこサロン 絆の会	
日時 7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 7月5日(火)、15日(金)、25日(月) 14:00～16:00	
場所 浄徳寺	
ほっと・サロン ふれあいのWA	
日時 7月10日(日) 9:00～12:00	場所 ニツ井公民館
日時 7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♡輪	
日時 7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 7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 7月15日(金) 13:30～15:30	
場所 保坂福祉会館	
コーヒーサロンひとやすみ 傾聴の会・ひとやすみ	
日時 7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 7月28日(木) 13:30～15:30	
場所 やさしい風「健康館」	

フレイル予防健康教室のご案内

フレイル（虚弱）は、早い段階で予防や改善に取り組むことで、健康な状態に戻ることが期待できます。フレイルが心配な方や、予防・改善したい方など、お気軽にご参加ください。

	健康教室		
	①運動	②口腔ケア	③栄養
	午後1時30分～3時	午後1時30分～2時30分	
常盤地域センター	7月12日(火)	7月19日(火)	7月26日(火)
南部公民館	6月30日(木)	7月14日(木)	7月28日(木)
ニツ井町庁舎 大会議室	7月6日(水)	7月13日(水)	7月20日(水)

- ①運動 健康運動指導士の講話と実技。ストレッチや筋トレ、座りながらできる運動など、自分のペースでできる運動を紹介。
- ②口腔ケア 歯科衛生士の講話。歯のみがき方や自宅でできるお口の体操などを紹介。
- ③栄養 管理栄養士の講話。フレイル予防に効果的な食事内容、食事のとり方などを紹介。

定員 各回15人 参加費 無料
申し込み 前日まで電話で
問合せ 市民保険課 ☎89-2159

