

お知らせ

乳児健康相談のご案内 (離乳食講習会・歯の健康相談)

離乳は自立への第一歩です
『食べる力』を育てよう
左記の日程で行います。参加を希望される方は期日までにお申し込みください。

日程 9月6日(金)

受付 9時30分～9時45分
終了時間 12時頃を予定

対象 2か月～1歳1か月の児と保護者

場所 保健センター

内容 離乳食講習会

栄養士と一緒に作ります。
メニュー…おかゆ(10倍粥)、
トマト寒天、とうもろこしと
じゃが芋のポタージュ、豆腐
としらすの卵とじ、南瓜のそ
ぼろ煮、南瓜グラタン、ホワ
イトソース、ふりかけ

・歯の健康相談(歯科衛生士
による歯の健康教育)

・保育士と一緒にふれあい遊
び

・保健師による乳児相談、栄
養士による栄養相談、身体計

測など
持ち物 母子手帳、子どもと
お父さんお母さんの歯ブラシ
手鏡、エプロン

定員 10組

申込期限 8月19日(月)
30日(金)

申込み方法 定員になり次第、
受付を終了します。

申込み・問合せ 健康福祉課
健康推進グループ

☎2425

足腰しゃんしゃん教室 募集案内

足腰しゃんしゃん教室では、
からだの筋肉やバランスの維
持、閉じこもり予防を目的に、
健康運動指導士の指導のもと
楽しく運動しています。

「タオル1本でできる運動」
や「自宅でできる簡単な運動」
を取り入れ、運動が苦手な方
や腰・膝が痛いという方に
とつても気軽に参加できます
ので、皆さんの参加をお待ち
しています。

日程 9月3日(火)～平
成26年3月14日(金)

(全26回予定)

9月～11月 毎週火曜日
12月～3月 毎週金曜日

場所・時間

①追分コース(ぬくもりセ
ンター) 10時～12時

②早来コース(せいこド
ム) 13時30分～15時30分

※申込みは、どちらか1コー
スとします。

対象者 65歳以上の方(介護
認定を受けている方は対象外
とします)

内容 ストレッチ、筋力をつ
ける簡単な運動(貯筋体操)、
体力測定など

申込締切 8月23日(金)

申込み・問合せ 安平町地域
包括支援センター(健康福祉
課国保・介護グループ)

☎4555

献血にご協力を

左記の日程で、献血車輛が
早来地区を巡回します。

日程 8月22日(木)

時間・場所

9時30分～10時45分

役場(早来庁舎)

11時30分～12時30分

J Aとまこまい広域早
来支所

医療法人社団玄洋会道央佐藤病院

デイサービス センター拓勇

無料体験実施中

無料体験も、送迎致します。
お気軽にお問い合わせ下さい。



天然温泉大浴場



カラオケルーム

ココが嬉しい! 8つのポイント

- ★天然温泉
苫小牧市アルテンゆのみの湯と同じ泉質です。
- ★北海道で初導入 人工炭酸水の足浴
炭酸泉効果で血圧を下げ、保温効果もあります。
- ★レストラン形式のお食事
メニューからお好きなお料理を選んで頂けます。
- ★選べる参加プログラム
ご自分のお好きなプログラムを選び決めて頂けます。
- ★当日の時間変更に対応
急な予定変更も出来ます。4つの時間帯でご利用頂けます。
- ★カラオケ兼シアタールーム
専用のカラオケルームがあります。
- ★リラクゼーションルーム
6台の電動リクライニングチェアを用意しております。
- ★ウォーターマッサージ器の設置
水圧を利用したベッド型のマッサージ器

〒059-1302 苫小牧市拓勇西町4丁目1-7

TEL:0144-53-0035 FAX:0144-53-0055

居宅介護支援事業所 拓勇

介護保険・介護施設についてご相談下さい。
TEL:0144-53-0033

広告欄