

# 平成27年度 静内保健所 女性の健康相談

こんなことでお悩みの方・・・ひとりで悩まず相談してみませんか？

- 「妊娠・出産に不安がある・・・」
- 「イライラして子育てが楽しくない・・・」
- 「なんか最近調子が悪い・・・更年期かしら・・・」

その他、女性の健康に関することなら、どんなことでも相談ください。

- 実施日程 毎月1回 第4水曜日 13:00～16:00  
※前日までの予約制となっています。
- 場 所 北海道静内保健所 2階診察室 新ひだか町静内こうせい町2-8-1
- 相談担当者 健康支援係 保健師
- 実施日 4月22日(水)・5月27日(水)・6月24日(水)・7月22日(水)・8月26日(水)  
9月16日(水)・10月28日(水)・11月25日(水)・12月16日(水)・1月27日(水)  
2月24日(水)・3月23日(水)  
※9月・12月の日程は前週に繰り上がっています。
- お問い合わせ先 静内保健所 健康推進課 健康支援係 保健師まで  
電話：0146-42-0251

## 平成27年度 こころの健康相談



静内保健所では、精神科医による相談日を設け、こころの健康相談に対応しています

◇次のような相談を受けています。

うつ病、ストレスによる症状がある（不眠、食欲低下、気力低下等）、人前に出られない  
ひきこもり、アルコール依存、ギャンブル依存、薬物依存、認知症、高次脳機能障害  
自殺企図（リストカット等）、自死遺族の相談（自殺された方のご遺族からの相談）  
犯罪被害者の方（精神的にストレスがある方）からの相談など  
※本人だけでなく家族からの相談も受けています。お気軽にご相談ください。

- ◇場 所 静内保健所 2階 診察室
- ◇時 間 13:30～15:30  
(1人1時間程度)
- ◇嘱託医 石井病院 医師
- ◇料 金 無料
- ◇相談日 原則毎月第1金曜日

相談の利用は、事前の申し込みが必要です。（予約制）

日程は変更となる場合がありますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

〔申込先〕

静内保健所（静内地域保健室）健康推進課  
電話 0146-42-0251

相談日		予約申込期限
平成27年 4月	10日(金)	4月 6日(月)
5月	8日(金)	4月30日(木)
6月	5日(金)	6月 1日(月)
7月	3日(金)	6月29日(月)
8月	7日(金)	8月 3日(月)
9月	4日(金)	8月31日(月)
10月	2日(金)	9月28日(月)
11月	6日(金)	11月 2日(金)
12月	4日(金)	11月30日(月)
平成28年 1月	8日(金)	1月 4日(月)
2月	5日(金)	2月 1日(月)
3月	4日(金)	2月29日(月)



# とねっこ館 運動指導室 第1期レッスン参加者募集



	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
<b>水曜日</b> 4月8日～	11:00～12:00	12:15～13:15	10:20～10:50
	<b>体引き締めダイエット</b> 全身の筋肉を鍛え太りにくい体づくりをします。定員35名	<b>ストレッチ・ヨガ</b> ストレッチとヨガのポーズを組み合わせたヨガ入門クラス。定員30名	<b>筋トレストレッチ</b> 筋肉を刺激しながらストレッチ。疲れにくい体づくりをします。
<b>木曜日</b> 4月9日～	11:00～12:00	19:00～20:00	
	<b>ソフトパンチキックEX</b> 簡単なパンチとキックで脂肪燃焼！定員25名	<b>パンチキックEX</b> パンチとキックを取り入れた格闘技系エクササイズです。定員25名	
<b>金曜日</b> 4月10日～	11:00～12:00	14:00～14:45	動画レッスン
	<b>ソフトエアロビクス</b> エアロビクスが初めての方でも気軽に楽しめます。定員25名	<b>流水水中運動</b> 膝や腰に優しい強度低めの水中運動♪流水リラクゼーション含。定員25名	18:15 スタンディングストレッチ 18:30 ヨガストレッチ 19:00 エアロビクス
<b>土曜日</b> 4月11日～	11:00～12:00	13:00～13:45	
	<b>健康イス体操</b> イスに座った形でゆったりと体を動かすエクササイズ。定員30名	<b>水中ダンベル&amp;ウォーキング</b> 水中ダンベルを持ち水の抵抗を効果的に使い筋力UP！定員20名	

☆ 会場の都合により日時が変更になる場合があります。

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 1種類(各11回) 500円

※別途、とねっこの湯入館料500円掛かります。

【スポーツ保険料】 65歳未満1,890円 65歳以上1,040円

(平成28年3月末まで有効)

【実施場所】 とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 3月25日(水)～4月7日(火)

【申込先】 日高町役場 健康福祉課 01456-2-6183(土・日曜日は除きます)

とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221(月曜日は除きます)

## ～運動指導室より～

新年度♪新学期♪ 4月はスタートの月ですね

カラダづくり一緒に始めませんか？

歩くことから！ ストレッチから！ 気になる所を引き締めることから！

目的に合わせてアドバイスさせていただきます

まずは気軽に運動指導室まで♪ 随時見学も可能です

スタッフ一同お待ちしております

