

こんにちは 地域包括支援センター です！

カラダ
ココロ
元気に！

いきいき体力測定会



開催日時
場所

9月5日(水)

10:00～12:00
平岸 平岸新光ハイツ
日の出 日の出ハイツ
13:00～15:00
幸町 幸ハイツ
若木町 青葉ハイツ

9月6日(木)、7日(金)

10:00～15:00 **みらい**
6日、7日は市内各地区に送迎バスを用意していますのでご利用ください。乗車時間などはチラシまたは地域包括支援センターにご確認ください。

※入居者以外の方も参加可能

どんなことをするの？

・健康チェック、血圧測定、身体測定
・手のちから(握力)
・からだのバランス
・からだの柔らかさ(長座体前屈)
・歩くちから、歩く速さ(歩行動作)を調べます。
年齢制限はありません。60歳以上の方大歓迎です。
体力測定の所要時間は30分～1時間程度です。

安全に体力測定を受けていただくために【血圧測定】をお願いしています。保健師・看護師などのスタッフが会場に対応していますので、からだの心配や不調などがありましたら声をかけてください。



同時開催

脳の健康チェック

「人や物の名前を思い出せないことが増えた」「カギや保険証など、物の置き場所が分からなくなることもある」など、もの忘れが気になり始めていませんか。

体力測定会の会場で「脳の健康チェック」が受けられます。音声案内に従って画面を指で触るだけ。タッチパネル方式で聞かれた質問に答える簡単な検査です。所要時間は10分程度。

この機会にぜひあわせて受けてみてください。
※この検査はもの忘れの兆候を調べるためのもので、認知症を診断するものではありません。

もの忘れを「年のせいだから」とあきらめてはいけません。もしも軽い認知症であれば、早期に発見して適切な治療を受けたり、生活習慣を見直したりすることで、症状が軽減したり、進行を遅らせたりすることができますと言われて



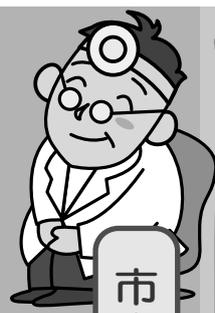
問合せ 地域包括支援センター ☎32-0661

協働企画 北翔大学、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、コープさっぽろ、赤平市

●市立病院外来診療日程●

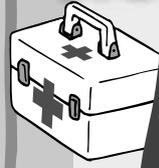
○…午前午後診療
△…午前のみ診療
◇…午後のみ診療
×…休診

内科	整形外科	外科	産婦人科	皮膚科	泌尿器科	耳鼻咽喉科	小児科	眼科	月
○	△	△	休診	×	△	×	○	×	月
○	□	△		×	×	△	○	×	火
○	△	○		×	□	×	△	×	水
◇	△	△		△	△	×	○	×	木
○	○	△		×	×	△	○	○	金



市立病院の診療日程

医療



コーナー

眼科外来 休診日のお知らせ

■ 都合により、8月24日(金)は休診とさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

整形外科外来 休診日のお知らせ

■ 都合により、8月20日(月)から24日(金)までの午前の診療は休診とさせていただきます。
21日(火)午後と、24日(金)午後の出張医による診療は通常どおり行います。
ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

午後		午前	
15時00分～16時00分	13時00分～15時00分	13時00分～14時30分	7時45分～11時00分
小児科	内科・外科・整形外科	眼科	皮膚科
		泌尿器科	全科(皮膚科を除く)

※初診の方及び診療券(カード)をお忘れの方の受け付けは8時からです。土日、祝日は休診です。

再来受付機

平日の受付時間

市立病院スタッフ募集のお知らせ

募集職種及び人員

- ▶ 救急外来専従者(臨時職員/看護師/准看護師) … 若干名
- ▶ 病棟看護助手(嘱託・臨時・パート) … 若干名
- ▶ 薬剤師(嘱託職員) … 1名
- ▶ 看護師・准看護師(嘱託・臨時・パート) … 若干名

あかびら市立病院管理課 ☎32-3211(内線406)

26日(日)	19日(日)	12日(日)	11日(祝)	5日(日)	8月
西尾歯科医院(滝川市) ☎23-4816	はぎわら歯科クリニック(吉別市) ☎0124-225858	Eデンタルクリニック(滝川市) ☎24-9469	もじり歯科クリニック(赤平市) ☎32-1181	あさひ歯科クリニック(滝川市) ☎22-0033	病・医院名

歯科診療時間 午前9時から正午まで

歯科

