

こんにちは 地域包括支援センター です!

～水中運動教室開催のお知らせ～

水中運動内容	<ul style="list-style-type: none"> 水の中で歩いたり、浮き輪のようなポールを使って浮いてリラックスしたりします。 運動強度は、65歳以上の方にあつたプログラムを用意します。
講師	高屋敷 享子 先生(北海道水中運動協会)
日程	8月8日(水)、22日(水)、29日(水) 計3回 ※日程は変更になる場合があります。
受付時間	13:00～13:30 (受付時に血圧測定をします)
実施時間	13:30～15:00
場所	赤平市民プール
参加料	プール使用料200円 (回数券・シーズン券利用可能)
準備するもの	水着、スイミング帽子、バスタオル、飲料水など
定員	30名
その他	<ul style="list-style-type: none"> 申し込みされた方には、健康に関する簡単な調査票をお送りします。 毎回、実施前に血圧測定を行います。血圧が高い場合は、中止していただくこともあります。
申し込み期間	7月2日(月)～23日(月)
申し込み・問合せ	赤平市地域包括支援センター ☎32-0661

「元気な体をつくりたい」
「血圧を下げたい」
「膝、腰の痛みを少しでも軽くしたい」



自分のペースで、みんなで楽しく活動したい方におすすめの教室です。



参加者の声

- ・肩コリがなくなった
- ・朝の目覚めがよくなった
- ・足が軽くなった
- ・膝や腰の痛みが軽減された



つまんだ右手の2指を目元にあて・・・



頬のうえを3回、少しずつ下におろして涙が流れる様子を表現します。



第12回

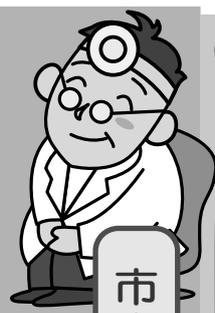
「悲しい」

手話モデル 野呂律子 さん
(赤平手話の会)

●市立病院外来診療日程●

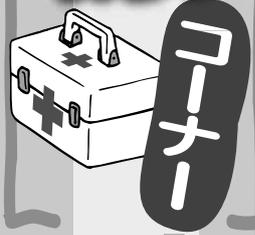
○…午前・午後とも診療
△…午前のみ診療
□…午後のみ診療
×…休診

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



内科外来 木曜日・午後の予約外診療を休診

■ 7月26日(木)から当面の間、木曜日・午後の予約外診療は、都合により休診とさせていただきます。(予約されている方の診療は通常どおり行います)

皮膚科外来 休診日のお知らせ

■ 都合により、7月5日(木)は休診とさせていただきます。

整形外科外来 休診日のお知らせ

■ 都合により、7月6日(金)の午前中は休診とさせていただきます。(午後の出張医による診療は通常どおり行います)

眼科外来 休診日のお知らせ

■ 都合により、7月13日(金)は休診とさせていただきます。

※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。

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

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)

29日(日)	22日(日)	16日(祝)	15日(日)	8日(日)	1日(日)	7月
きたしま歯科クリニック(深川市) ☎0164-26-8881	はらおか歯科医院(滝川市) ☎22-5678	おおさき歯科(芦別市) ☎0124-23-0648	松原歯科医院(砂川市) ☎52-6480	杉澤歯科クリニック(妹背牛町) ☎0164-32-2832	みなみ歯科医院(滝川市) ☎24-3734	病・医院名

歯科診療時間 午前9時から正午まで

歯科

