

こんにちは 地域包括支援センター です！



昨年の水中運動教室の様子

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

水中運動教室 開催

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。



水中運動内容	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歳以上の方にあっ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	7月11日(火)、18日(火)、25日(火) 8月1日(火)、8日(火) 計5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	・申込みされた方には、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。
申込み期間	6月5日(月)～6月26日(月)
申込み・問合せ	赤平市地域包括支援センター ☎32-0661

要支援1・2の方を対象として、今年5月からエリアサポーターによる有償(チケット)の生活支援サービスを始めました。

サービスの調整は社会福祉協議会で行ないますが、相談やお問い合わせは地域包括支援センターまでお願いします。

活動メニュー

ゴミ出し、院内介助、買い物同行、お話相手、電球交換、その他(随時相談に応じます)

利用チケット(社会福祉協議会で購入)

- ・1時間…600円 ・30分…300円
- ・ゴミ出しのみ100円(10分以内)

＼ 始まります / 有償の生活支援 サービス

エリアサポーターさんが、できる範囲でお困りごとのお手伝いをします。



●市立病院外来診療日程●

○…午前・午後とも診療 △…午前のみ診療 ×…休診
□…午後のみ診療

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	
○	△	△	休診	休診	△	×	○	×	月
○	□	△			×	△	○	×	火
○	△	○			□	×	△	×	水
○	△	△			△	×	○	×	木
○	○	△			×	△	○	○	金



市立病院の診療日程

医療



コーナー

整形外科外来からのお知らせ

■都合により、6月16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)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。



※初診の方及び診療券(カード)をお忘れの方の受付は8時からです。土曜日、日曜日、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30分
小児科	内科・外科・整形外科	眼科	泌尿器科	全科

再来受診機

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

- ▶ 薬剤師(嘱託職員) … 1名
- ▶ 救急外来専従者(臨時職員/看護師・准看護師)
 - ・夜間当直 1,600円(時給) (1回の夜間当直につき23,200円)
 - ・日直(土日/祝日) 1,600円(時給) (1回の日直につき12,000円)
- ▶ 看護師・准看護師(嘱託職員) … 若干名 (病棟・外来・透析)
- ▶ 看護師・准看護師(臨時・パート) … 若干名 (病棟・外来・透析) 時給/看護師1,550円 准看護師1,200円

問合せ
あかびら市立病院管理課 ☎32-3211(内線406)

歯科

25日(日)	18日(日)	11日(日)	4日(日)	6月
はらおか歯科医院(滝川市) ☎22-5678	神山歯科医院(赤平市)	塚本歯科医院(滝川市) ☎23-2508	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

