

イキイキ体操教室

生活習慣病予防に運動で汗を流しませんか？

対象 一般
日時 7月2日(木)、9日(木)、30日(木) 13時～14時
会場 いきいき4♥6 交流センター
 (※9日は研修室3、4で実施します)
※新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、中止になる場合があります。
参加費 月2,000円
詳細 講師 山下千鶴
 ☎090-1525-0659

個別健診 (特定健診)

※6月1日の緊急事態宣言解除に伴い下記のとおり再開しています。
対象 40～74歳の白老町国民健康保険加入者
実施期間 通年実施
自己負担 無料
持ち物 白老町国民健康保険証
 国保特定健診受診券
実施機関 生田医院、藤田内科クリニック、北海道リハビリ、町立病院
検査項目 診察、身体計測、血液検査、尿検査、心電図検査
受付時間 それぞれ受付時間が異なりますので、各病院に確認してください。
申し込み 北海道リハビリ・町立病院は事前予約制です。病院へ直接申し込みしてください。(生田医院、藤田内科クリニックは土曜日の午前中も実施しています)
詳細 健康福祉課 健康推進グループ
 ☎82-5541

個別総合健診

※6月1日の緊急事態宣言解除に伴い下記のとおり再開しています。
 ◎白老町立病院のみ、特定健診と一緒にがん検診が受けられます。
がん検診 胃がん検診 (1,200円)
 大腸がん検診 (500円)
 肺がん検診 (無料)
申し込み 事前予約制です。病院へ直接申し込みしてください。
 (腹部エコー検査などのオプション検査も追加できます。希望の方は予約時に伝えてください)
詳細 町立病院 ☎82-2181

庭木伐採します。

お庭を明るく快適に！

見積もり無料

お気軽にお問い合わせください



株式会社 大西林業 ☎(0144) 83-6226
 白老郡白老町字北吉原 589-1 FAX (0144) 83-3113

障がいのある方の就労相談に応じています

「胆振日高障がい者就労・生活支援センターすてーじ」が対応します。(事前の予約が必要です)
日時 7月8日(水) 13時～16時
会場 いきいき4♥6 研修室2
詳細 健康福祉課 福祉支援グループ
 ☎82-5541

障がい者 (身体・知的・精神・発達) の方の相談に応じています

地域で安心して生活ができるよう、相談・助言などの支援を行います。
※家庭訪問も行っています。
詳細 健康福祉課 福祉支援グループ
 ☎82-5541

若者サポートステーション出張相談会

就労・自立の一步を踏み出すサポートをします。
日時 7月1日(水) 10時～12時
 15日(水) 13時30分～15時30分
会場 いきいき4♥6 研修室2
※事前の予約が必要です。
詳細 とまこまい若者サポートステーション
 ☎84-8670

心のつどいの広場

こころの病や不安を抱えた方が安心して集える憩いの場と家族会です。
 ◎つくしむ白老
日時 7月9日(木) 13時～16時
会場 いきいき4♥6 リラックスルーム
詳細 健康福祉課 福祉支援グループ
 ☎82-5541

体験しよう ストレッチポール年間スケジュール案内

誰にでも簡単にでき、短時間で効果(筋肉の緊張を和らげる、背骨の歪みを整える、呼吸が深くなる、リラックスできる)が得られる運動です。

昼の部(10時～11時30分)	夜の部(18時30分～20時)
7月9日(木)・16日(木)	7月8日(水)・16日(木)
8月13日(木)・27日(木)	8月12日(水)・27日(木)
9月3日(木)・17日(木)	9月16日(水)・24日(木)
10月8日(木)・22日(木)	10月8日(木)・21日(水)
11月12日(木)・26日(木)	11月11日(水)・26日(木)
12月10日(木)・24日(木)	12月10日(木)・16日(水)

詳細 体育協会 大谷 ☎82-6041