

休日や平日夜間に急に体の具合が悪くなったら…？ 次の医療機関で受診できます。

休日応急 担当医	小野田市医師会 (9:00 ~ 17:00)		厚狭郡医師会 (9:00 ~ 17:00)
	内科	外科	
▶ 12/ 5(日)	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137	岡野整形外科クリニック 西高泊 ☎ 83-0026	たみたに内科循環器科 寝太郎町一 ☎ 72-4970
▶ 12/12(日)	伊藤医院 千代町一丁目 ☎ 83-2009	松岡整形外科 北竜王町 ☎ 81-3818	久保整形外科医院 常盤町 ☎ 72-1711
▶ 12/19(日)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	吉武内科クリニック 加藤上 ☎ 73-0095
▶ 12/23(祝)	しらさわ内科クリニック 北竜王町 ☎ 81-2600	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	厚狭セントヒル泌尿器科 今市 ☎ 71-2111
▶ 12/26(日)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	中野医院 宇部市船木下田 ☎ 67-0381
▶ 12/29(水)	しおん内科外科クリニック 日の出三丁目 ☎ 83-1331	しおん内科外科クリニック 日の出三丁目 ☎ 83-1331	
▶ 12/30(木)	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221	てらい内科クリニック 末益 ☎ 71-0022
▶ 12/31(金)	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	たみたに内科循環器科 寝太郎町一 ☎ 72-4970
▶ 1/ 1(祝)	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院 旭町 ☎ 83-2355	田中としろう眼科 今市 ☎ 71-1046
▶ 1/ 2(日)	村重医院 須恵一丁目 ☎ 83-3706	井上医院 新生二丁目 ☎ 81-1213	かわむら内科 渡場 ☎ 78-1433
▶ 1/ 3(月)	山田循環器科・内科 新生町 ☎ 83-8011	山口労災病院 南中川町 ☎ 83-2881	耳鼻咽喉科伯野医院 寝太郎町二 ☎ 73-0059

【健康体操】

●日程

12月 7日(火) (9:45 ~ 11:30)	小野田保健センター
12月 13日(月) (9:30 ~ 11:00)	高泊福祉会館
12月 21日(火) (9:45 ~ 11:30)	保健センター
12月 27日(月) (9:30 ~ 11:00)	埴生公民館
1月 4日(火) (9:45 ~ 11:30)	小野田保健センター

●内容 筋力アップ体操，ストレッチ体操，リズム体操

※健康手帳，運動のできる服装，水分補給用の水やお茶をご用意ください。

【介護者・認知症高齢者を支える家族の集い】

日ごろの介護についての悩み，疑問などを一緒に話しあってみませんか。

※送迎については，社会福祉協議会(☎ 83-2344)にご相談ください。

■介護者の集い(会食会あり)

○とき 12月 20日(月) 12:30 ~ 14:00

○ところ 中央福祉センター

○昼食代 1,000円

○申込方法

12月 15日(水)までに社会福祉協議会(☎ 83-2344)に電話にて申込み

■認知症高齢者を支える家族の集い

○とき 12月 21日(火) 13:30 ~ 15:30

○ところ 山陽総合福祉センター

【いきいき健康ウォーク】

地域の健康推進員と一緒に冬の体力づくりを目標にウォーキングに出かけませんか？

■田舎道を歩こう！(鑄物師屋方面へ約4.5km)

○対象 約4.5kmをウォーキング可能な人

○とき 12月 17日(金) 9:30 ~ 11:30

○持参するもの

飲み物，タオル，歩数計(お持ちの人)，帽子など

○集合場所・問い合わせ・申込先 保健センター

※歩きやすい服装，運動靴で参加してください。

※雨天の場合は中止します。(小雨決行)

