

12月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
6日	掛田中央内科 (内科・消化器内科・循環器内科ほか) 霊山町掛田字西裏 49-1 ☎ 586-1315
13日	かしの木内科クリニック (内科・消化器内科・循環器内科) 伊達市岡前 20-6 ☎ 551-1411
20日	神岡クリニック (内科・外科・整形外科ほか) 霊山町掛田字中町 11-1 ☎ 586-1318
27日	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科・リハビリテーション科ほか) 保原町字東野崎 70-1 ☎ 572-7606
31日	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・リハビリテーション科ほか) 伊達市梁川町字西土橋 120 ☎ 527-1055
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病状・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日19時～翌朝8時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

Bタイプ教室 参加者 (50代女性)

指導員のレベルが高く、指導の仕方がとても良いです。(前列中央女性)
60分という短い時間で充実した運動ができることです。(前列右女性)



Bタイプ教室、開放教室 参加者 (20代女性)

参加費がとっても安い！(笑)開放教室は自分のペースで運動できますし、マシンも自分に合わせて調整できるのが良いです。指導員もとても優しいですよ！

参加者の声

実施会場は？

市内5か所で実施中！会場により開催メニューや実施日が異なるので、詳しくはお問い合わせください。

梁川会場を
移転します

地域	会場	A	B	伊達 SP	開放
保原	ほばら元気ハウス	—	○	○	○
梁川	梁川寿健康センター (12/19 まで) 梁川福祉会館 (新年 1/5 ㊿～)	○	○	○	○
伊達	伊達福祉センター	—	○	○	○
霊山	霊山総合福祉センター	—	○	○	—
月舘	月舘保健福祉センター	—	○	○	—

運動を通じて楽しく元気が出る場所

健幸クラブFine がスタートしました！

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

健幸クラブFineとは？

市内5か所で実施している通所型の運動事業で、タイプの違う4つの教室を実施しています。主にマシンを使用した筋トレや有酸素運動ができます。すべてのコースに指導員を配置。安心して楽しい運動環境を提供します。新規のお申し込みを随時受け付けています。普段あまり運動しないという人も、この機会に身体を動かしてみませんか。
※現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、人数制限、事前予約制を導入し実施しています。

♠ Aタイプ教室 ♠

低体力、要支援認定を受けている人向けの教室です。毎週1回、90分でストレッチや筋力トレーニングを実施します。

- ★ 開催日：毎週木曜日
- ★ 参加費：無料 (無料送迎あり)



◆ Bタイプ教室 ◆

18歳以上の市民が参加できる教室です。1回60分で、指導員による健康づくりに効果的な運動を行います。

- ★ 開催日：月曜日～土曜日 (祝日除く)
- ★ 参加費：1回200円

月～金
夜間も実施！



♣ 開放教室 ♣

18歳以上の市民が参加できる教室です。1回120分で、マシンを自由に使用し運動ができます。

- ★ 開催日：月曜日～土曜日 (祝日除く)
- ★ 参加費：1回200円

月～金
夜間も実施！



♥ 伊達スペシャル教室 ♥

18歳以上の市民が参加できる教室です。1回60分～で、ヨガやダンスなど、さまざまなメニューを実施しています。

- ★ 開催日：月曜日～木曜日、土曜日
- ★ 参加費：1回200円 (内容により変更あり)

月～木
夜間も実施！



参加方法は？

申込用紙を入手し、必要事項を記入(保原保健センターや市ホームページで入手できます)

申込用紙を保原保健センターまたは各会場に提出(※疾患の状況等により、主治医からの意見書が必要な場合があります)

参加決定！(通知を送付します)

参加したい教室を予約(初回のみ電話予約可)

教室に参加する

健幸クラブFine 詳細はこちら▼

