

+ 8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
1日㊤	大山クリニック (内科・消化器内科) 伊達市北後 13-1 ☎ 583-2136
8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) 梁川町字西土橋 120 ☎ 527-1055
9日㊤	村上医院 (内科・外科・消化器内科ほか) 国見町大字藤田字北 11-1 ☎ 585-2152
15日㊤	もり医院 (内科・胃腸内科・小児科ほか) 梁川町希望ヶ丘 24 ☎ 577-7780
22日㊤	小野寺整形外科医院 (整形外科・リハビリテーション科) 保原町上保原字寺前 2-7 ☎ 575-2001
29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
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・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)	

Voice

楽しいところ



いち 齋藤 市さん (梁川町)

仕 事帰りに、Fine を利用しています。はじめは、体力維持が目的で参加しましたが、同世代の参加者と一緒に汗をかき、会話をすることが楽しくて通っています。教室は笑顔であふれています。

もちろん、有酸素運動や筋トレを自分の体力や筋力に合わせて運動でき、効果を実感しています。

Fine は、気楽に行くことができる楽しいところです。一度遊びに来てみてください。

楽しんで健康に!



伊達スペシャル教室で「わっしょい、わっしょい」と声を掛け合い行う

Fine のおすすめポイント

- 1 夜 8 時までだから 仕事終わりに参加できる
- 2 週 2 回いっても月 1,600 円程度 (B タイプ利用のみの場合)
- 3 ヨガやダンス、筋力トレーニングとプログラムが充実

人 楽しく歩く!いきいきウォーキング

☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

長 い間自宅にこもり、体を動かす機会が少なく、体力が落ちていませんか?いきいきウォーキングに参加して、思いっきり体を動かしましょう!



- ☑ 市内在住者
- ¥ 無料
- ☑ 不要
- ☑ マスク、タオル、飲み物、雨具 (雨天時)
- ☑ 発熱・咳・のどの痛みなどがあつた場合、参加をお控えください。
- ☑ 天候により中止する場合があります。

健幸ポイント対象事業

開催日時	集合場所
8月5日㊤ 18時～19時 (ナイト)	梁川中央交流館 駐車場
9月14日㊤ 9時30分～10時30分	月見館森林公園 駐車場 (月舘)

毎日活躍している皆さん!
運動できてますか?

～働き世代の健康づくり～



☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

運動不足
そんな時は

「健幸クラブ Fine」

健幸クラブ Fine は、市内 5 カ所に会場を開設しています。トレーニングマシンを設置しており、18 歳以上のどなたでも利用することができます。

会 場			
伊達	伊達福祉センター	霊山	霊山総合福祉センター
梁川	梁川福祉会館	月舘	月舘保健福祉センター
保原	ほばら元気ハウス		

「健幸クラブ Fine」の教室タイプ

開放教室	B タイプ教室	伊達スペシャル教室
内容 自分のペースに合わせてトレーニング	内容 健康運動指導士 による教室型	内容 ヨガやダンス など多彩なメニュー
料金 2時間 200円	料金 1時間 200円	料金 メニューによる
それぞれまたは組み合わせで1人週 2回まで		1人週2回まで

※教室時間は、9時30分～20時(日曜日除く)となりますが、会場によって実施していない時間帯や教室タイプがあります。

Fine って
どんなところ?

健幸クラブ Fine の詳しい情報は伊達市ホームページをチェック!



- ストレスの蓄積
- 生活習慣病の発生・悪化
- 腰痛・肩こり・疲労

運動不足による健康問題

事業所
企業の皆さま

「運動不足」「体重の増加」「肩こり」「腰痛」「目の疲れ」など、事業所・企業の中で健康の課題はありませんか? 血圧や体重の測定や、運動は健康づくりの基本となります。伊達市では、働く皆さまの健康も応援します。各種事業をぜひご利用ください。

「出張健幸クラブ Fine」

- 対象 伊達市内事業所、企業
- 費用 無料
- 内容 筋肉トレーニング・有酸素運動・ヨガ・ダンス・関節ほぐしなど

「伊達市健康機器貸出事業」

- 対象 伊達市内事業所、企業
- 費用 無料
- 貸出機器 血圧計、体組成計、エアロバイク

