

+ 6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、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
5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
12日㊤	北福島医療センター (内科・外科・消化器内科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
	伊藤皮膚科クリニック (皮膚科・アレルギー科) 伊達市岡前 20-1 ☎ 551-1121
19日㊤	ながえクリニック (内科・循環器内科・外科ほか) 保原町字中村町 30-1 ☎ 575-1118
26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)	

**新型コロナウイルス感染症の
感染が疑われる場合**

症状がある場合は登校・出勤を
控え、早めに受診してください。
かかりつけ医や診療検査医療機関
に相談してください。どこに相談
したらいいかわからない人は「受
診・相談センター」へご連絡くだ
さい。

◆受診・相談センター
☎ 0120-567-747

■ お申し込みから参加までの流れ

- 1 お申し込み**
「参加申込書 兼 健康チェック問診票」に
必要事項を記入し、ご提出ください。
提出先：各会場または保原保健センター
※身体状況により、主治医の意見書
をご提出いただく場合があります。
- 2 市から通知**
市から参加可否をお知らせする決定通知
が届きます。
- 3 利用予約**
各会場または予約専用電話で、利用した
い日や時間をお伝えください。※各連絡
先は「②市からの通知」でお知らせします。
- 4 トレーニング**
初回利用時に、決定通知書をスタッフに
見せてください。

■ 実施会場

地域	会場
伊達	伊達福祉センター
梁川	梁川福祉会館
保原	富成地区交流館*
霊山	霊山総合福祉センター(茶臼の里)
月舘	月舘保健福祉センター(やまゆり)

※地震被害で「ほばら元気ハウス」使用不可につき、一時的に会場を変更

ご利用には
参加券が
必要です



1回 200円
11枚綴り 2,000円

■ 実施時間

教室*	利用時間	
Aタイプ	午前 10時～11時30分	
	午前 9時30分～10時30分	11時～12時
Bタイプ	午後 13時30分～14時30分	15時～16時
	夜間 19時～20時	
開放	午後 13時～15時	15時～17時
	夜間 18時～20時	
伊達 スペシャル	内容により会場や日時が異なりますので、詳細は各会場また は市ウェブサイトにて、ご確認ください。	

※会場により実施する教室が異なるため、詳しくはお問い合わせください。
※事前予約制です。(予約専用ダイヤル ☎ 080-3328-8080)

普段あまり運動しない人も、この機会に身
体を動かしてみませんか？まずは会員登録を
お待ちしております！



◀市HP

イベント

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

運動する機会が減っていませんか？

仲間と一緒に
風景を楽しみ
ながら、気持ちよ
く身体を動かしま
しょう！



対 市内在住者 ¥ 無料 ㊤ 不要
持 マスク、タオル、飲み物、雨具(雨天時)
他 内容を変更・中止する場合があります。ホームページ
でお知らせします。参加前に自宅での検温にご協力ください。

開催日時		集合場所
6月	4日㊤	つきだて花工房 つきだて交流館もりもり 駐車場
6月	25日㊤	高子駅 駐車場
7月	4日㊤	月舘保健福祉センター 駐車場

※開始 10分前に集合

運動を通じて楽しく元気になろう

健幸クラブFine^{ファイン}会員募集中！



☎ 健幸都市づくり課元気づくり係 ☎ 575-1148

■ 5つのおすすめポイント

- 市内5か所で実施！通所型の運動事業
- タイプの違う4つの教室がある
- マシンを使用した筋力トレーニングや有酸素運動ができる
- 伊達市在住(在勤者含む)の18歳以上なら誰でも利用できる
- すべてのコースに指導員を配置！安心して楽しく運動できる

新規会員
随時受付

事前予約制
で感染症対策

1回 200円
(Aタイプ無料)

■ 体力や気分に合わせて選べる、4つの教室

Aタイプ教室

運動指導員(有資格者)による指導型

低体力・要支援認定を受けている方向けの教室です。
毎週1回、90分で主に「歩行能力の向上」を目指し、
筋力トレーニングを実施しています。利用料は無料。



Bタイプ教室

運動指導員(有資格者)による指導型

マシンを使った筋力トレーニングや有酸素運動、ストレッチ
ができます。効果的な運動の仕方を知ることができます。
開放教室と合わせて週2回まで参加可能。

開放教室

フリートレーニング型(スタッフ常駐)

マシンを自由に使うことができます。自分のペースに
合わせてトレーニングすることができます。
Bタイプ教室と合わせて週2回まで参加可能。



伊達スペシャル教室

運動指導員(有資格者)による指導型

ヨガや体操、ダンスなどバラエティーに富んだメニューを
ご用意しています。新しいことに挑戦したい人におすすめ
です。週2回まで参加可能。

