



にこにこ教室(介護予防教室)

の協力員を募集します!

	幌延地区 (毎回、金曜日)	問寒別地区 (毎回、水曜日)
開催日	① 6月3日 ② 7月1日 ③ 8月5日 ④ 9月2日 ⑤ 10月7日 ⑥ 11月11日 ⑦ 12月2日	① 6月22日 ② 7月20日 ③ 8月24日 ④ 9月21日 ⑤ 10月19日 ⑥ 11月16日 ⑦ 12月14日
時間	午前9時30分から午前11時まで	午前10時から午前11時30分まで
場所	保健センター	問寒別生涯学習センター
事前説明会	6月1日(水)午前10時から	6月1日(水)午後2時から
教室の内容	○15人前後のご高齢の方と、歌/体操/ゲームなどをして楽しく過ごします。	
協力員の役割	○目や耳が悪くなっている方・移動が大変な方のサポートや、ゲームの盛り上げなどに協力していただきます。 ○特別な資格は必要ありません。昨年度は幌延地区8名、問寒別地区6名の方にご協力いただきました。30~70歳代の方たちが参加しています。	
その他	○ブルピーポイント事業の対象になります。 1回のご協力につき2ブルピー付与します。	
お申し込み	5月27日(金)までに、保健福祉課 保健G(地域包括支援センター)へ来庁または電話でお申し込みください。たくさんのご応募をお待ちしています。	



お申し込み・お問い合わせ先：保健福祉課 保健グループ (地域包括支援センター) 電話・告知端末機 5-1790

令和4年度こころの健康相談について

北海道稚内保健所では、精神保健福祉に関する問題に悩む地域の方を対象に、精神科医によるこころの健康相談を実施します。

相談日	申込締切日
令和4年6月6日(月)	令和4年5月30日(月)
7月11日(月)	7月4日(月)
9月5日(月)	8月29日(月)
10月17日(月)	10月12日(水)
12月12日(月)	12月5日(月)
令和5年1月16日(月)	令和5年1月10日(火)
3月6日(月)	2月27日(月)



時間：午後1時30分から午後4時まで

場所：北海道稚内保健所

嘱託医：市立稚内病院精神神経科医師

その他：(1)予約制です。相談を希望する場合は、稚内保健所健康推進課までご連絡ください。
(2)保健師による相談は随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先：北海道稚内保健所 健康推進課 電話 0162-33-3703