

ポールを使ってウォーキング!!

2本のポールを使って歩くウォーキングは、腰の負担が軽く、腕を使うことで全身の運動効果も高まります。左右のバランスを保つことで、姿勢もよくなるんですよ。

生活習慣病やメタボ予防、転倒予防に効果的。ウォーキングを始めてみる。先ず、ポールを使って安全なウォーキングを体験してみよう。

ウォーキング補助ポール「あんしん」を体験しよう。3本5,800円。転倒防止効果を実感しながら、より安全にウォーキングを楽しめる。医療系専門のスタッフが丁寧に指導いたします。

介護用品専門コーナー
岸本ふとん店
大森東町13丁目(2番通角) ☎386-8322

6/30(火)まで!

在庫放出!

赤字覚悟の大商談会

腕時計の電池交換 通常 700円(税込) 特別A 1,000円(税込) 特別B 1,500円(税込)

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目サンピアザ2F ☎011-890-2562

未来に向け快適な住環境の整備をお手伝いいたします。

地元の会社だから安心・低価格施工

住宅周りの外構工事、補修工事、大小に拘らずご相談下さい。係員がお伺いして、見積もり致します。見積もりは無料です。

外構・舗装

- アスファルト舗装
- 各種ロードヒーティング
- インターロッキング
- ガレージカーポート
- 化粧塀・土留壁
- 黒土入替販売

玄関前、駐車場の舗装、家周りの大小整修工事

株式会社石川舗道 ☎382-0991

着物リメイク 手作り小物

もう着なくなった着物が素敵に生まれ変わります。リメイク用着物は500円から販売中! ハンドメイド好きな方、お待ちしています。

着付サークル(月2回) フラダンス教室(月2回) レジコン教室(第2・4木曜)

お気軽に お問い合わせを!

江別市野幌北町34-7
しとらす ☎090-2842-3768
営業10:00~16:00/土日休/有休

まんまる新聞リラクゼーション特集号

広告募集

この企画だけのお得な特別料金

S	2段1/8サイズ (45mm×66mm)	13,000円 (税込14,300円)
M	2段1/4サイズ (92mm×66mm)	25,000円 (税込27,500円)
L	2段1/2サイズ (187mm×66mm)	45,000円 (税込49,500円)

発行日 7/31(金) 申し込み締め切り 7/15(水)

厚別中央 厚別駅近くの24時間温泉です。

まんまる駅前温泉

入浴料 大人 0,000円 子供 0,000円

あいうえおかきくけこ さしせそたちつとねに☆全角30文字☆

tel.011-892-4110

厚別区厚別中央5条4丁目3-4
土曜 9:00~18:00 土曜 9:00~20:00
日祝定休 ●駐車場有

一週間の暦

6月26日(金)	旧5月6日 仏滅 月出 8:53 日没 19:18 月齢 4.8
6月27日(土)	旧5月7日 大安 月出 10:06 日没 19:18 月齢 5.8
6月28日(日)	旧5月8日 赤口 月出 11:19 日没 19:18 月齢 6.8
6月29日(月)	旧5月9日 先勝 月出 12:32 日没 19:18 月齢 7.8
6月30日(火)	旧5月10日 友引 月出 13:46 日没 19:18 月齢 8.8
7月1日(水)	旧5月11日 先負 月出 15:00 日没 19:18 月齢 9.8
7月2日(木)	旧5月12日 仏滅 月出 16:15 日没 19:18 月齢 10.8

警察官を目指す人への道

北海道警察採用試験

警察官を目指す人への道

北海道警察採用試験

警察官を目指す人への道

北海道警察採用試験

お年寄りの被害防止に官民一体

警察官と通所介護施設、配食サービス事業者が連携して、高齢者の被害防止に取り組む。

北海道警察と通所介護施設、配食サービス事業者が連携して、高齢者の被害防止に取り組む。

北海道警察と通所介護施設、配食サービス事業者が連携して、高齢者の被害防止に取り組む。

北海道警察と通所介護施設、配食サービス事業者が連携して、高齢者の被害防止に取り組む。

オストミー協会 道支部が相談会

7月5日(日)札幌西条センター 道支部が相談会を開催。

オストミー協会 道支部が相談会

7月5日(日)札幌西条センター 道支部が相談会を開催。

まつばらおさむクリニック

まずはお気軽にご相談ください

- 脳梗塞・認知症の予防
- 高血圧
- コレステロール
- 糖尿病
- 頭痛
- ふらつき
- しびれ
- 物忘れ
- まぶたのピクつき など

院長 松原 修

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

24時間電話対応可能 ☎(011)801-7000

医療法人 豊和会 新札幌豊和会病院

理事長 森 和久 院長 北川 真吾

内科/外科/消化器内科/消化器外科/乳腺外科/大腸・肛門外科/循環器内科/腫瘍内科/腫瘍外科/麻酔科(医師・大嶋 重則)/人工透析外科/ペインクリニック外科/リハビリテーション科

受付時間 月~金曜 8:45~11:30 12:30~16:30
土曜 8:45~11:30 休診
休診 日曜日・祝日

札幌市厚別区大谷地東2丁目5番12号
地下鉄大谷地駅 4番出口徒歩1分 ☎011-893-7000

義歯・インプラント・歯の悩みのご相談

受付随時 診療時間 月・火・木 9:30~13:00、14:00~20:00
水 9:30~13:00
土 休診

新札幌 木村歯科

院長 木村 貞久

TEL 896-5518

厚別区厚別中央2条5丁目ロジエ新さっぽろ1階
地下鉄新さっぽろ駅8番出口すぐ(スターマinal向い)

くろだ耳鼻咽喉科クリニック

院長 黒田 努

診察時間変更のお知らせ 大森中町2の1
月曜・火曜・金曜午後の受付時間を18時までに変更しました。

診察時間 月曜・火曜・金曜 9:00~12:00、14:00~18:00
水曜・土曜 9:00~12:00
日曜・祝日 9:00~12:00、14:00~19:00

〒067-0002 江別市野幌西1丁目114

内科・消化器内科 (2021年7月、耳鼻咽喉科を増設)

医療法人社団 森野会

緑苑クリニック

院長 佐藤 光一

●消化器の専門的検査 ●生活習慣病の管理 ●2次検診

7/15(水)・27(月)は休診させていただきます。

診療時間 午前 9:00~12:00 月 火 水 木 金 土
午後 14:00~17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 15:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日 第1・2・4・5土曜、水曜(第2または第3)、日曜・祝日

江別市野幌末広町2-12
駐車場完備 ●2番通角
☎011-381-6490

医療法人 新札幌循環器病院

サンプラザ

心臓血管外科
循環器内科
腎臓内科
人工透析内科
胸部外科
リハビリテーション科

受付時間 平日/ 8:45~11:30 13:30~16:30
土曜/ 8:45~11:30

病床数:99床
透析:22床(3部制・夜間透析有)

☎892-1556

循環器救急のお問い合わせは 24時間対応しています

札幌市厚別区厚別中央2条4丁目9-25
●ホームページ ●https://www.sshoc.jp

健やか医療あんない

〈地域のみなさんの健康と“元気”を守る病院・医院のごあんない〉

札幌市厚別区厚別中央2条4丁目9-25

医療法人 さくら会
ホームページ http://www.sakurakai.or.jp/

新札幌泌尿器科

診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 17:00~20:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

厚別区厚別中央2条4丁目9-15 ☎895-8228

江別泌尿器科

診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 14:00~16:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

江別市野幌若葉町13-5 ☎381-8228

医療法人 江別病院

理事長 品田 恵佐 院長 大森 一吉

●日本医療機能評価機構認定病院(一般病院)
●病床数:199(救急告示医療機関)

外科・脳神経外科・内科・消化器科・循環器科・呼吸器科
整形外科・小児科・眼科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科

その他診療機能/人工透析・人間ドック

診療時間 平日 9:00~17:00
初診患者受付は15:30まで
火曜・金曜 9:00~19:00
土曜 9:00~12:00

江別市野幌代々木町81番地6 ☎382-1111

ふかや皮膚科クリニック

日本皮膚科学会皮膚科専門医

院長 深谷 徹

夜間診療しております(火曜・金曜は夜7時まで)

診療時間 [月曜・水曜] 9:00~17:30
[火曜・金曜] 9:00~19:00
[木曜・土曜] 9:00~12:00
●昼休 12:30~14:00
●休診日 曜・祝日

厚別区厚別西5条1丁目16-20
クリニックステーション厚別西3階 ☎011-890-1212

ご来院時のお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のご協力をお願いいたします。

- 感染予防のためマスクの着用をお願いいたします。
- 非接触式体温計により体温チェックを行っておりますのでご協力ををお願いいたします。
- 正面玄関の開放時間を短縮しております。開放時間外にご用件のある方は、病院正面にごきますインターホンを押してください。

正面玄関開放時間 [平日]8:00~17:00 [土曜]8:00~12:30
[日曜・祝日]常時施錠