

2 救急協力医

2月15日(月)～3月5日(金)

協力医は変更される場合があります
事前に電話またはHPでご確認を!!
 救急協力医テレホンサービス ホームページアドレス
 ☎055-958-0119 <https://www.city.numazu.shizuoka.jp/kyouryokui/>

生きがいと仲間づくりのきっかけとなることを目的とした、初心者のための教室です。新たなことにチャレンジしてみませんか。



lectures&classes
講座・教室

● 趣味の教室各種ご案内

教室名	とき	定員	内容
華道	第1・3 火曜日 9:00～12:00	15人	剣山の使い方、花の生け方
デジタルカメラ	第1・3 水曜日 10:00～12:00	17人	デジタルカメラの設定方法、撮影技術
ヨガA	第1・3 水曜日 10:00～11:30	20人	呼吸方法、基本の動作、瞑想法
ハーモニカ	第1・3 木曜日 9:30～11:30	12人	吹き方の基礎、2本使用しての演奏法
つるし飾り	第1・3 木曜日 10:00～12:00	10人	ちりめん生地を使った飾りの製作
書道	第1・3 金曜日 10:00～12:00	12人	楷書・行書・仮名の基本、実用書等
絵手紙	第1・3 金曜日 10:00～12:00	20人	描き方、心を伝える方法
簡単エアロ&コンディショニング	第1・3 金曜日 13:30～15:00	20人	リズムに合わせて行う有酸素運動(青竹・ストレッチ等)
メディカル・ヨガ	第1・3 金曜日 13:30～15:00	20人	筋・筋膜をゆるめ痛みのない生活を送るためのセルフケア
水墨画	第1・3 土曜日 10:00～12:00	15人	筆の使い方、水墨画の技法
フラワーデザイン	第2・4 火曜日 10:00～12:00	15人	染めた布を使った花の製作、デザインの楽しみ方
詩吟	第2・4 火曜日 13:00～15:00	15人	吟詠の基本知識、発声・発音方法
俳句	第2・4 水曜日 9:30～12:00	15人	俳句の作り方と楽しみ方(初心者向け)
元気アップ教室	第2・4 水曜日 13:30～15:00	20人	転ばない身体づくりのための筋トレ、ストレッチ、フットケア
ヨガB	第2・4 水曜日 10:00～11:30	20人	呼吸方法、基本の動作、瞑想法
茶道	第2・4 木曜日 10:00～12:00	10人	初歩の点前の所作、一般礼法等茶道の知識
七宝焼	第2・4 金曜日 10:00～12:00	10人	七宝焼の基本、アクセサリーや小物の作り方
切り絵	第2・4 金曜日 10:00～12:00	10人	カッターの使い方、人物や風景等の切り方
ウクレレ	第2・4 土曜日 10:00～11:30	15人	ウクレレの弾き方
ピアノ(キーボード)	土曜日(月2回) 13:00～14:30	10人	楽譜の読み方、リズム等の基礎

千本プラザの「趣味の教室」受講者を募集します!

対象 市内に住み、令和3年4月1日時点で60歳以上の人
受講料 無料(教室により、教材費・保険料等がかかります)
申込方法 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望教室(第1希望・第2希望)を明記して郵送
申込期限 3月5日(金)(必着)

※初心者を対象とした1年間の教室です。
 ※申込多数の場合は抽選となります。
 ※申込人数が5人以下の教室は、開講しない場合があります。
 ※4月より順次開講予定ですが、新型コロナウイルス感染症等の影響により、開講日が変更になる場合があります。
 ④千本プラザ ☎410-0867 本字千本1910-206

千本プラザ
 ☎055-962-3313
 長寿福祉課
 ☎055-934-4834

内科	小児科	外科
平日 17時～21時 土曜日 12時～18時 日曜日、祝休日 8時～18時	平日 17時～21時 土曜日 12時～18時 日曜日、祝休日 8時～18時	平日 17時～21時 土曜日 12時～18時 日曜日、祝休日 8時～18時
2月 15(月) 東名裾野病院 997-0200 裾野市御厨	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	田中クリニック 992-1881 裾野市伊豆島
16(火) 清流クリニック 941-8688 清水町堂庭	18時～三島メディカル 972-0711 三島市南本町	さとやまクリニック 939-8031 東原
17(水) 旭医院 966-0031 原	杉谷小児科 923-6543 筒井町	酒井医院 966-1755 今沢
18(木) 今井医院 921-3211 五月町	西村医院 971-6510 長泉町下土狩	池田病院 986-1212 長泉町本宿
19(金) 村岡クリニック 954-2000 大岡	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	金元整形 924-0112 松長
20(土) 池田病院 986-1212 長泉町本宿	桜ヶ丘こども 983-0833 三島市谷田	池田病院 986-1212 長泉町本宿
21(日) 南一色セントラル 980-5777 長泉町南一色 沼津リハビリテーション 931-1911 上香貫堂ヶ原 遠藤医院 997-0533 裾野市葛山	田中医院 921-2053 高島町	駿東整形 922-8855 高沢町 遠藤医院 997-0533 裾野市葛山
22(月) 高遠内科クリニック 926-8739 東椎路	スキップこども 992-6303 裾野市茶畑	こんどうクリニック 925-2420 岡宮
23(火) 望星第一クリニック 922-0222 柳町 岩淵内科医院 951-4579 添地町 込宮クリニック 992-8686 裾野市茶畑	大橋内科・小児科 992-2800 裾野市佐野	五十嵐クリニック 934-6700 志下 込宮クリニック 992-8686 裾野市茶畑
24(水) 森本クリニック 976-5221 長泉町竹原	りゅうじん医院 988-3133 長泉町下土狩	白石医院 951-4593 市道町
25(木) あそろクリニック 929-7575 筒井町	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿
26(金) 新井クリニック 992-0811 裾野市久根	まるやま小児科 981-8577 清水町堂庭	ひがしおかクリニック 941-8269 清水町柿田
27(土) さとやまクリニック 939-8031 東原	よざ小児科 967-5722 原	おおしろクリニック 976-0027 清水町堂庭
28(日) 鬼頭クリニック 999-4810 長泉町本宿 林(秀)医院 931-1120 住吉町 須山診療所 998-0006 裾野市須山	杉谷小児科 923-6543 筒井町	東医院 921-5520 高沢町 えがわ医院 921-5148 高島本町
3月 1(月) 田沢医院 962-1205 大手町	田中医院 921-2053 高島町	田沢医院 962-1205 大手町
2(火) なおきクリニック 929-8555 東椎路	クボタ小児科 975-7984 三島市泉町	大沢クリニック 929-1313 若葉町
3(水) 森医院 966-2017 石川	りゅうじん医院 988-3133 長泉町下土狩	さくら胃腸科 994-1008 裾野市御厨
4(木) 南一色セントラル 980-5777 長泉町南一色	白十字小児科 933-5111 下香貫馬場	池田病院 986-1212 長泉町本宿
5(金) あきやまクリニック 986-6000 長泉町下土狩	よざ小児科 967-5722 原	山本整形外科 989-8111 長泉町南一色
2月 耳鼻科 8時～17時	21(日) わかばやし耳鼻咽喉科 933-3311 御幸町	23(火) 長谷川耳鼻咽喉科 0545-30-8733 富士市浅間本町
2月 眼科 8時～17時	21(日) 永井眼科 980-1777 三島市萩	23(火) 吉村眼科内科 984-1333 三島市長伏
2月 産婦人科 8時～17時	21(日) 聖隷沼津 952-1000 松下	23(火) いながさレディース 926-1709 宮前町
2月 歯科 8時～17時	21(日) ながさわ原町歯科医院 969-2212 原	23(火) 中島歯科医院 932-7177 三園町

夜間や休日のこどもの病気や怪我で受診させるべきか迷ったときはこちらへ
 静岡こども救急電話相談 ☎ #8000 または ☎ 054-247-9910

近隣市町の協力医についてはこちらへ
 静岡県広域災害救急医療情報システム ☎ 0800-222-1199

沼津夜間救急医療センター ☎ 926-8699 ※お間違いないようご注意ください。 日の出町1-15

内科	小児科	外科
平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時～翌朝7時	平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時～翌朝7時	平日 20時30分～翌朝7時 土・日曜日、祝休日 18時～翌朝7時

●火災など災害情報テレホンサービス ☎ 055-926-0119

夜間救急センターや当番医では、応急的な処置を優先するとともに患者さんの集中による混雑を避けるために、インフルエンザ等簡易迅速検査は実施しないので、ご理解をお願いします。