

## いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。初めての方も大歓迎です。

\*新型コロナウイルス感染の拡大状況により、中止とすることがあります。その際は、教室登録者に対し個別にご連絡します。また、新規で参加を希望する方は、教室が開催するかどうか事前にお問い合わせください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方  
参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具、マスク

日時・場所(受付はそれぞれ9:45～、13:15～)

▷8月7日(金) <制作活動>はがきにスポンジでステンシル～暑中見舞いはがき作り～

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷8月21日(金) <制作活動>はがきにスポンジでステンシル～暑中見舞いはがき作り～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き活きセンター 13:30～15:00

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

## ゆーゆー元気教室のお知らせ

この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。各日定員15名の予約制とします。

\*新型コロナウイルス感染の拡大状況により、中止とすることがあります。その際は、教室登録者に対し個別にご連絡します。また、新規で参加を希望する方は、教室が開催するかどうか事前にお問い合わせください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

開催日	予約開始日	時間…各開催日に次の①～⑤の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。
8月6日(木)	7月16日(木)	
8月20日(木)	8月6日(木)	
9月3日(木)	8月20日(木)	

①10:00～10:45 ②11:15～12:00 ③13:00～13:45

④14:15～15:00 ⑤15:30～16:15

場所…生き活きセンター多目的ホール

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

持ち物…マスク、動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給のための飲み物

参加費…無料

申込み…予約開始日より電話または会場で予約を受付。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

## 乳幼児健診

6月から乳幼児健診を再開しています。1歳6カ月児健診、3歳児健診は、日程が変更になっています。上記健診の対象者には、事前に個別通知しますが、4カ月児健診は予定通り実施するため、事前通知はありません。下記日程表および市ホームページをご確認ください。

4カ月児健診 R2年4月生まれ	9月1日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H30年12月生まれ	9月29日(火) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談
3歳児健診 H29年1・2月生まれ	9月16日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

\*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしていません。

受付はお子さん同伴をお願いします。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすく(子ども)ノート、健康診査票、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*自宅で体温を測定してからご来場ください。受付で、お子さんと保護者の体温を伺います。

\*受診できない場合は、子育て世代包括支援センターにご連絡ください。

\*お子さんや同居家族に、熱や咳などのかぜ症状のある方や体調のすぐれない方は、ご利用をお断りしています。

\*ご利用の際、お子さんの同伴者は1名までとさせていただきます。同伴者の方はマスクの着用をお願いします。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場を利用いただき、必ず健診会場に駐車券をご持参ください。

問い合わせ先…子育て世代包括支援センター 内線2394

外出困難な方 出張 無料 ご自宅にお伺いします  
体の不自由な方

### 出張・理美容室 ハート

●カット(ブロー込) …………… 1800円	お部屋の床を 髪などで散らかす事は ございませんので ご安心ください。
●カット・お顔そり(ブロー込)… 2300円	
●パーマ(カット・ブロー込) … 5000円	
●ヘアカラー(カット・ブロー込) 5000円	

上記の価格は税込です。♥丁寧なスタッフが綺麗に仕上げます♥

青森県五所川原市中央4丁目139  
TEL 0173-35-2615 担当者 斎藤

## 広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～

広報は市内全域に配布され広く読まれています。広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

**掲載料金はこのサイズで15,000円**

詳細はホームページでもご覧いただけます。

<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>

申込先 総務課広報係 内線2117