

## ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

**対象**…65歳以上の市民の方(60~64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

**日時**…9月7日(月)、9月28日(月) 10:00~11:30

\*事前の健康チェックがあるため、集合時間は9:30

**場所**…つがる克雪ドーム

**申込み**…初回参加の場合、開催日3日前までに電話または窓口でお申し込みください。

**講師**…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員  
**持ち物**…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、マスク、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出しします。手袋を着用してください)

\*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

**申込先**…地域包括支援センター 内線2463

## 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。

\*参加時は、熱がないか等体調を確認いただき、マスク着用をお願いします。

**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~)

▷9月4日(金) 座ったままで、ヨガへ挑戦(動きやすい服装でお越しください)

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷9月11日(金) おいしく食べるための口腔ケア  
コミュニティセンター栄 10:00~11:30

生き生きセンター 13:30~15:00

▷9月16日(水) 音読で脳とお口の健康

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷9月25日(金) リトミックで音楽を楽しもう!

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

生き生きセンター 13:30~15:00

**申込み**…開催日の2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

椅子に座りながら行う運動教室です。新型コロナウイルス感染予防のため、時間帯ごとに15名の定員とし、講師の動画を見ながらの運動となります。

**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

開催日	予約開始日
9月3日(木)	8月20日(木)
9月17日(木)	9月3日(木)
10月1日(木)	9月17日(木)

**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。

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

④14:15~15:00 ⑤15:30~16:15

**場所**…生き生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**…動きやすい服装、水分補給のための飲み物、マスク、汗拭きタオル

**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

\*新型コロナウイルス感染の拡大状況により、ノルディック・ウォーク、いきいき教室、ゆーゆー元気教室を中止とする場合があります。その際は、教室登録者に対し個別にご連絡します。

**現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え**



◆**全面改装リフォーム**  
◆**中古住宅改装**  
◆**減築、増築**

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号  
・リフォームローン固定2.95%団信付き15年まで可  
・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)

◆ホームページは◆  
Google

屋根、外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから

**アートリフォーム(株) 0173-33-4713** アートリフォーム株式会社

五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員がいるお店』

まちなか喫茶

## 和モダンカフェ

**テイクアウト(お持ち帰り)始めました!**

皆様のお役に立てれば幸いです

営業時間:10:30~22:00 定休日:8/13、12/31、1/1

■歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!  
五所川原市大町509-3 TEL・FAX 0173-33-5251