

## 軽スポーツ講習会

誰でも簡単にできる軽スポーツ講習会を開催しますので友人、ご家族での参加をお待ちしています。

日時…2月18日(木) 9:00～16:00  
(12:00～13:00昼休み)

場所…市民体育館

参加料…無料

種目…ターゲットバードゴルフ/ニチレクボール/バウンドテニス/ソフトバレー/その他

申込み…当日、市民体育館で受付します。

\*運動できる服装、内履きなどを持参してください。昼休み以外の都合の良い時間に参加できます。

問い合わせ先

スポーツ振興課  
内線2952



## 土間るしえ2020

市民活動応援事業を活用し、高校生が地域活性化に取り組みました。その実施報告と市民の皆さんとの意見交換をする「土間るしえ2020」を開催します。「あるる自然菓子店」や「浅草焼五所川原エルム店」と共同開発した商品の試食もありますので、ぜひお越しください。一緒に『じゃわめぐ』時間にしましょう。

日時…2月14日(日) 13:00～16:00

場所…市役所1階土間ホール

問い合わせ先

じゃわめき隊プロジェクト(五所川原第一高等学校 教諭 三國)  
Tel.34-2347

\*このイベントは市民活動団体の主催で行われます。

## おとな女子部 マイチヨガ教室

日時…2月18日(木) 10:00～(60分)

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…限定6名(完全予約制)

申込締切…定員に達し次第締切

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291

## 健康づくり

### 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運動します。

開催日	予約開始日
2月4日(木)	要相談
2月18日(木)	2月4日(木)
3月4日(木)	2月18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

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

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

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

申込み…予約開始日より電話・会場で予約を受付

問い合わせ・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。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

①2月9日(火) 楽しく健康体操

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

②2月10日(水) 脳トレ・筋トレ・ストレッチ

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

③2月24日(水) 座ったままで、ヨガへの挑戦

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

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具

申込み…開催日前日までにお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2463

## 乳幼児健診

1歳6カ月児健診と3歳児健診は事前に個別通知でお知らせしています。詳細については、市ホームページをご確認いただくか、下記までお問い合わせください。

▷4カ月児健診

(R2年10月生まれ) 3月2日(火)

▷1歳6カ月児健診

(R1年8月生まれ) 3月23日(火)

▷3歳児健診

(H29年9月生まれ) 3月17日(水)

問い合わせ先

子育て世代包括支援センター  
内線2394

**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

◆ホームページは◆  
Google

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

五所川原市セツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

**新築・増改築・水廻り・塗装**

雪でお困りの方、シラカワ住研にお任せください!!

雪害・凍害など…雪でお困りではありませんか?

お電話を! どんな事でも!

- ・屋根の雪下ろし・雪害、凍害の対策・修理・雪片付け
- ・雪止め取付・水道・蛇口の水漏れ、凍結・除排雪
- ・断熱サッシ取付・屋根の改造、無落雪・雪囲板

総合建築

「増改築相談員」のいるお店  
**(有)シラカワ住研**  
0120-34-6806  
五所川原市大字姥湯字桜木370-3

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

- ・畳をフローリングに
- ・水洗・ユニットバスにしたい
- ・排水の詰まり
- ・ボイラー取替え、修理
- ・建具調整、錠前の直し
- ・戸車・レール調整