

## エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達や離乳食、子育てに関することなどの相談に応じます。また、設定日以外にも、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

### 日時・場所

▷10月18日(月) 10:00~11:00

中央公民館3階和室

\*11:00よりミニ勉強会あり(テーマ:離乳食について、先着10名)

持ち物…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

\*3日前までの予約が必要です。

### 問い合わせ・申込先

子育て世代包括支援センター  
内線2393 /電子メール kenkou  
suisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QRコード



## 健康づくり相談室

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病について、保健師・栄養士が相談に応じます(前日までに要予約)。

### 日時・場所

▷9月22日(水) 10:00~12:00

市役所1階相談室

▷9月24日(金) 10:00~12:00

金木総合支所2階集会所

持ち物…健診(検査)結果

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2378

## こころの相談

~1人で悩まず相談してください~

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…9月16日(水) 13:30~15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日までに、電話でお申し込みください。

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2384

## COPD(慢性閉塞性肺疾患)健康相談 もしかしたらあなたもCOPD?

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い続けることで肺に炎症が起こる病気です。症状は、痰のからむ咳、息切れが何年も続き、息を吐きづらくなるのが特徴で、禁煙による予防、早期発見、適切な治療が大切です。COPD健康相談では肺年齢を測定し、保健師が相談に応じます(前日までに要予約)。

### 日時・場所

9月17日(金) 9:00~12:00

市役所1階相談室

### 問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2378

## 献血バス巡回日程

▷9月22日(水) 10:00~16:00

五所川原市役所

▷9月26日(日) 10:00~16:00

E L M

\*日時は変更になることがあります。青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

### 問い合わせ先

青森県赤十字血液センター  
Tel.017-741-1512

## いきいき教室(介護予防教室)

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~)

①9月7日(火) つかんだり伸ばしたり、タオルで健康&ストレッチ

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

②9月10日(金) 糸巻き巻きで作る赤〜いリンゴの樹

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

③9月22日(水) 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

生き活きセンター 13:30~15:00

④9月29日(水) いきいきシルバー世代の栄養と食事について

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具

申込み…前日までに電話で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2462

## ノルディック・ウォーク

### 日時・場所

①五所川原 つがる克雪ドーム

9月6日(月)、21日(火)

各日10:00~11:30(受付9:30~)

②金木 芦野公園

9月13日(月) 9:30~11:00

(受付9:00~ 芦野公園内児童動物園前休憩所)

③市浦 大沼公園

9月27日(月) 9:30~11:00

(受付9:00~ 市浦コミュニティセンター前)

対象…おおむね65歳以上の市民の方  
\*②・③は20歳以上の方も参加可能。

持ち物…動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗ふきタオル、ポール(希望者にはポール等の貸し出しあり。手袋着用のこと)

\*雨天時、①は室内用シューズを、②・③は雨具をご用意ください。なお、②・③が悪天候等で中止となる場合、申込者へ連絡します。

参加料…無料(②・③へ参加の20~64歳の方は1,000円)

申込み…開催日5日前までに①は電話または窓口で、②・③はFAXまたはメールでお申し込みください。

### 問い合わせ・申込先

▷65歳以上の方(各会場共通)

地域包括支援センター 内線2462

▷20~64歳の方(金木・市浦会場)

青森県ノルディック・ウォーク連盟

FAX017-771-0077/電子メール

walk1212.yoyaku@gmail.com

メール申し込み

フォーム(右QRコード)

