

フッ素無料塗布・ 歯の健康相談



幼児からの虫歯予防を目的に、歯科保健事業として歯の健康相談を開催します。

対象…1歳6カ月～小学校6年生

内容…歯の健康診断・ブラッシング指導・フッ素無料塗布・口腔内診査

実施期間…12月1日(水)～令和4年3月31日(木)(土・日・祝日を除く)

申込方法…電話でお申し込みください。

申込受付時間…9:00～16:30

問い合わせ・申込先

市浦歯科診療所(歯科保健センター)
Tel.27-7734

いきいき教室 (介護予防教室)

市では体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした介護予防教室を行っています。

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

①12月8日(水) 正しく知ろう認知症のこと～五所川原市の実態は～

金木公民館 10:00～11:30
保健センター市浦 13:30～15:00

②12月10日(金) ポケットティッシュを家でもかわいく使おう!

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

③12月16日(木) ポケットティッシュを家でもかわいく使おう!

金木公民館 10:00～11:30
保健センター市浦 13:30～15:00

④12月22日(水) 正しく知ろう認知症のこと～五所川原市の実態は～

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

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

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。足・腰・膝などの負担を軽減でき、全身運動で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…おむね65歳以上の市民の方

日時…12月6日(月)、12月20日(月)

14:00～15:30(受付13:30～)

場所…つがる克雪ドーム

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)

*雨天時は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。

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

申込み…初回参加の場合、開催日4日前までに電話または窓口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

イベント

月イチヨガ教室& ミニセミナー

①月イチヨガ教室

日時…12月17日(金) 14:00～

②IHでクッキング&電気のミニセミナー

日時…12月4日(土) 10:30～

③しめ縄作り&暮らしのミニセミナー

日時…12月18日(土)

▷午前の部 10:30～

▷午後の部 13:30～

場所…有限会社白戸建設(①～③)

参加費…500円(①～③)

募集人数…6名先着順(①、②)

各回6名先着順(③)

*定員に達し次第締め切り

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291

おやこの食育教室

市食生活改善推進員会が幼児・小学生を対象にした料理教室を開催します。子どもたちが包丁を握って食材を切り、炒め、盛り付け、配膳まで行います。

日時…12月25日(土) 10:00～13:00

(受付9:45～)

場所…中央公民館3階調理室

持ち物…エプロン、三角巾、子どもの内履き

料金…大人 300円/子ども 無料
定員…親子10組(保護者同伴での参加をお願いします)

申込み…12月15日(水)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2371

善意の花かご



～どうもありがとうございました～

▷五所川原市シルバー人材センター(高橋是清理事長)50名＝園外清掃奉仕(くるみ園へ)

▷国際ロータリー第2830地区(成田秀治ガバナー)＝テーブル1卓、イス5脚



目録を手渡した成田ガバナー(左)と三戸大会実行委員長(右)

▷五所川原市町内会連合会(須藤一正会長)＝バナナ、栄養剤(カロリーゼリー)(新型コロナワクチン接種業務従事者へ)



バナナと栄養剤を寄付した須藤会長(右から2人目)

▷五所川原法人会(野呂賢一会長)＝図書寄贈(市浦小学校へ)



図書を寄贈した野呂会長(右)