

## 青森県健康管理士会 市民無料公開講座

日時…7月30日(日) 10:00~12:00  
場所…中央公民館  
演題…自律神経の働きと呼吸法  
講師…青森県健康管理士会つがる支部 須藤涼子  
問い合わせ先  
青森県健康管理士会つがる支部  
大橋孝 TEL080-1653-1216

## 健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です(前日までに要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時・場所  
7月26日(水) 10:00~12:00  
市役所1階相談室  
持ち物…健診(検査)結果  
問い合わせ・申込先  
健康推進課 内線2379

## 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応じています。

日時…7月19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…7月14日(金)までに、電話でお申し込みください。  
\*すでに精神科を受診し、かかりつけ医がいる方は対象になりません。  
問い合わせ・申込先  
健康推進課 内線2381

## 小さな相談室

~図書館で少しお話していきませんか~

あなたの悩みや気持ちを聞かせてください。市民ならどなたでも安心してご利用できます。  
日時…7月27日(木) 10:00~15:00  
場所…市立図書館2階 対面朗読室 & おはなしの部屋  
相談員…メンタルサポートえん メ

ンタルケアスペシャリスト(精神対話士)寺山静夏氏

\*予約は不要ですが、予約希望の方は、電話でお申し込みください。  
\*14:00~15:00は予約を受付せず、自由にお話できる時間となっています。

問い合わせ・申込先  
健康推進課 内線2381



## いきいき教室 (介護予防教室)

体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした楽しい教室を行っています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時・場所(受付は15分前から)  
①7月4日(火) ノルディック・ウォーク  
市浦コミュニティセンター10:00~11:30  
\*持ち物は「ノルディック・ウォーク」記事に掲載した物と同じです。  
②7月7日(金) ちぎり絵で今年も特大アートに挑戦  
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  
③7月14日(金) スマートフォン教室  
金木公民館 13:30~15:00  
④7月26日(水) かんたん健康クッキング!おいしく食べて元気に長生き!  
コミュニティセンター栄 10:00~11:30  
中央公民館 13:30~15:00  
⑤7月28日(金) 野菜づくりで健康づくり~野菜や自然とふれあうことの効果~  
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、汗ふきタオル(必要時)  
申込み…初回参加の場合、前日までに申し込みください。

問い合わせ・申込先  
地域包括支援課 内線2463

## ノルディック・ウォーク

両手にポール(ストック)を持って体を支えながら歩く、足腰に不安がある人でも取り組みやすい健康ウォーキングです。全身の筋肉を使うため消費カロリーがアップします。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日程  
①五所川原会場  
7月10日(月)、31日(月)  
②市浦会場 7月4日(火)  
時間…10:00~11:30(受付9:30~)  
集合場所…①つがる克雪ドーム  
②市浦コミュニティセンター  
講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

参加費…無料  
持ち物…動きやすい服装、帽子、手袋、飲み物、汗ふきタオル、ポール(無料レンタルあり)、内履き(雨天時は室内を歩くため)  
申込み…初回参加の場合、開催日4日前までにお申し込みください。

問い合わせ・申込先  
地域包括支援課  
内線2463



## ゆーゆー元気教室

いすに座って行う運動教室です。  
対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時…7月5日(水)、19日(水)  
10:00~11:00(受付9:45~)  
場所…生き活きセンター  
講師…健康運動指導士 鬼武由美子  
参加費…無料  
持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル  
申込み…初回参加の場合、開催日前日までに申し込みください。  
問い合わせ・申込先  
地域包括支援課  
内線2463

