

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ご相談に応じます。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…8月3日(休) 10:00～11:30

場所…保健センター五所川原(働く婦人の家)

持ち物…母子健康手帳、バスタオル(体重計をご利用の方)

* 3日前までの予約が必要です。

* 予約者なしの場合は、開催しません。

問い合わせ・申込先

子育て支援課 ども家庭センター
内線2476 / 電子メール kosodate@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談
申し込みフォーム
QR



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…8月22日(火) 10:00～12:00

場所…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…8月30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…8月25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

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です(予約制)。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

日時…8月24日(休)、31日(休)

各日13:00～13:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

料金…無料

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。いずれの会場でもご参加いただけます。

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

8月7日(月)、21日(月)

②金木会場 8月29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芦野公園東屋

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(無料レンタル有)、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

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9:45～、13:15～)

①②8月4日(金)・9日(水) スマートフォン教室

生き生きセンター 13:30～15:00

* 両日とも同じ内容となります。

③8月22日(火) スマートフォン教室

保健センター市浦 13:30～15:00

④8月25日(金) 夏バテに負けない、丈夫な身体をつくろう～4分体操とレクリエーション～

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

⑤8月29日(火) ノルディック・ウォーク(受付9:30～)

芦野公園東屋 10:00～11:30

* 持ち物は「ノルディック・ウォーク」の記事をご確認ください。

* 悪天候時は延期となります。

⑥8月29日(火) 夏バテに負けない、丈夫な身体をつくろう～4分体操とレクリエーション～

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

日程・内容

①8月2日(水) チェアヨガ

②8月30日(水) ボールを使った体操

時間…10:00～11:00(受付9:45～)

場所…生き生きセンター

講師…①ヨガ講師 木村啓

②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

