

## 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。みんなで話してみませんか。

日時…10月26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…メンタルケアスペシャリスト(精神対話士) 寺山静夏氏

申込み…新規の方を優先とした予約制です。10月23日(月)までにお申し込みください。

\*午後は予約を受付せず、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

## 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…10月5日(木) 10:00～11:00

\*11:00より市管理栄養士によるミニ勉強会があります(先着10名)。

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



## 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…10月12日(木)、26日(木)

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。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日程(①、②のいずれも参加可)

①五所川原会場

10月2日(月)、16日(月)

②金木会場 10月24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

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～)

①10月6日(金) みんなで楽しむ文化祭～オブジェ作り、作品展示～

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

②10月20日(金) みんなで楽しむ文化祭～オブジェ作り、作品展示～

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

③10月25日(水) 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～

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

④10月31日(火) お口から始める若返り大作戦～歯科検診を体験しよう～

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

日時…10月4日(水)、18日(水)

10:00～11:00(受付9:45～)

場所…生き生きセンター

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

## 認知症カフェ「カフェ de つえぎ」

気軽に認知症について学んだり、みんなでおしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます(申込不要)。

日時…10月8日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

参加費…200円(茶菓子代)

テーマ…老いることの受け入れ方

講師…法永寺 住職 小山田和正氏

実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会

問い合わせ先

地域包括支援課 内線2464