

## 第5回青森県県民公開講座

日時…2月20日(火) 15:00～16:00

### 内容・場所・定員

▷脳卒中後の維持期のリハビリについて (15:00～15:15)

講師…理学療法士 佐藤翔氏  
／弘前大学医学部コミュニケーションセンター2階／100名

▷脳卒中後の在宅医療について (15:15～15:30)

講師…社会福祉士 佐藤誠人氏  
／弘前大学医学部附属病院1階脳卒中・心臓病等総合支援センター／10名

▷個別相談会 (15:30～16:00、希望者のみ)

\*Zoom配信／100名

料金…入場・相談ともに無料

### 申込み

①ホームページ「第5回 県民公開講座」



②登録フォーム(右QR)

③脳卒中・心臓病等総合

支援センター内申込BOXへ投函

④電話、メール

\*当日参加、当日キャンセルも可能  
問い合わせ・申込先

弘前大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター  
Tel.0172-39-5459／メールnoushincenter@hirosaki-u.ac.jp

## 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…2月21日(水) 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ます。

日時…2月13日(火) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…2月8日(木)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…2月22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…寺山氏携帯(Tel.090-7793-8595)までお申し込みください。

問い合わせ先

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、子育てに関する事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…2月8日(木) 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

子育て支援課こども家庭センター  
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



## 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。いずれの会場に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

2月5日(月)、26日(月)

②金木会場 2月20日(火)

時間…10:00～11:30(受付9:30～)

場所…①つがる克雪ドーム

②金木公民館

\*五所川原会場では、通常のノルディック・ウォークのほか、スノーハイク・スノーシューも体験できます。用具は無料レンタル可能ですので、お気軽にご参加ください。

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

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

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2461



## 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…2月7日(水)、21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2461

