

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

- ▽5月3日(土) 川崎胃腸科内科医院
Tel.34-3330 (敷島町56)
 - ▽5月4日(日) 田町小山クリニック
Tel.34-3431 (田町4-5)
 - ▽5月5日(月) かねひらクリニック
Tel.35-3167 (旭町55-2)
 - ▽5月6日(火) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111 (中平井町142-1)
 - ▽5月11日(日) 白戸胃腸科外科医院
Tel.34-6211 (栄町64-1)
 - ▽5月18日(日) かなぎ病院
Tel.53-3111 (金木町菅原13-1)
 - ▽5月25日(日) 木村内科医院
Tel.35-2815 (松島町2丁目89-4)
- *対応時間9:00～17:00 (要電話確認)
*消防署救急病院紹介電話34-4999

献血バス巡回日程

- ▽5月26日(月)
 - ・9:30～11:30 五所川原保健所
 - ・13:15～15:30 特別養護老人ホーム青山荘
- 問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1511

教室 お腹すつきり!! 運動教室

運動習慣を身につけて、いつまでも生き生きと過ごしませんか。ぜひこの機会にご参加ください。

日時

▽5月8日(木)

13時30分～14時30分

(受付13時～)

▽5月21日(水)

18時30分～19時30分

(受付18時～)

場所 保健センター五所川原

内容 体重測定、ストレッチ、筋

カトレーニング

講師 健康運動指導士

鬼武由美子氏

参加費 無料

対象 医師から運動を制限されて
いない方

定員 各回40名

持ち物 動きやすい服装、汗拭き

タオル、水分補給のための飲物、

健康手帳(お持ちの方)

*申込不要。直接会場へどうぞ。

*けが等については、参加者の自己責任となります。

問 健康推進課 内線2364

参加募集 ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は、「こころと身体
の健康」から。いろんなことにチャ
レンジして、これから先の「元気」
を一緒に作っていきましょう!

対象 市内在住で要介護認定を受
けていない65歳以上の方

日時 5月15日(木) 13時～14時

場所 生き活きセンター多目的ホ
ール

テーマ こころと身体を元気に
楽しむ!簡単!ニュースポーツ

内容 健康チェック(血圧測定)、
体力測定、あなたの元気目標づ
くり、輪投げ・的当てなど

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、汗拭き

タオル、水分補給のための飲物

申込み 電話または包括支援セン
ター窓口にてお申し込みくださ
い。

*毎月第3木曜日に開催します。

問 地域包括支援センター

Tel.(38) 3939

乳幼児健診

受付時間 12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)

*11時からの母子手帳あずかりはなくなりました。受付時間に合わせてお越しください。

持参するもの 母子健康手帳、バスタオル等、1歳6
カ月児のみ記入した耳のアンケートカード

場所 すべて保健センター五所川原

4カ月児健診 H26年1月生まれ	6月3日(火) 小児科診察、身体計測、 発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H24年11月生まれ	6月24日(火) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談
3歳児健診 H22年12月生まれ	6月18日(水) 小児科・歯科診察、身体 計測、発達相談、尿・耳・目の検査

*健診に来られない場合はご連絡ください。

*駐車場は、保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。駐車出来ない場合は、市役所一般駐車場または有料駐車場をご利用ください。

問 健康推進課 内線2368

エンゼル相談(母子相談)

お子さんと一緒に遊びの時間をつくり、子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。

お気軽にお越しください。

内容

▽各月齢での成長(身体計測)・発達の確認

▽育児、遊び、栄養(離乳食)の相談

▽情報交換

▽6月勉強会 トイレトレーニング

持参するもの 母子健康手帳、バスタオル

日 時	実施場所
6月13日(金) 10:00～11:30	保健センター五所川原
6月27日(金) 10:00～11:30	保健センター金木

問 健康推進課 内線2368