

**参加募集**  
**第2回**  
**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** 6月19日(木) 13時～14時  
**場所** 生き生きセンター多目的ホール

**テーマ** 腹筋・背筋を鍛える姿勢を整えましょう

**内容** 健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング  
**講師** 健康運動指導士 鬼武由美子氏

**参加費** 無料

**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み物  
**申込み** 電話または地域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。  
\*地域包括支援センター

TEL(38) 3939

**教室**  
**お腹すつきり!!**  
**運動教室**

効果的に体を動かすことで、余分な脂肪が燃え、血圧・血糖値・

コレステロール値等が改善できます。身体を動かしながら自分にあった運動を身につけませんか。  
**日時(受付は開始30分前から)**  
▽6月12日(木) 13時30分～14時30分  
▽6月25日(水) 18時30分～19時30分

**場所** 保健センター五所川原

**内容** 体重測定、血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動など

**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み物、健康手帳(お持ちの方)

\*申込み不要。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。

**健康推進課** 内線2364

**相談**  
**健康づくり相談室**

生活習慣病や、肥満解消、介護予防など体に関する事、ストレスや心の相談などに保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、

持参してください。

**五所川原地区**

▽6月4日(水) 10時～12時  
保健センター五所川原

▽6月12日(木) 10時30分～12時

**種井集会所**

▽6月13日(金) 10時30分～12時  
コミュニティセンター中川

▽6月18日(水) 10時30分～12時

**田川集会所**

▽6月20日(金) 10時～11時  
金木東部地区コミュニティセンター

▽6月27日(金) 10時～12時  
保健センター金木

**市浦地区**

▽6月12日(木)・17日(火) 13時～14時  
保健センター市浦

**▽6月25日(水)**

13時30分～14時30分  
十三コミュニティセンター

**▽6月26日(木)**

13時30分～14時30分  
市浦老人生きがいセンター

**健康推進課**

内線2364

**相談**  
**介護予防元気相談**

身体の機能に不安がある、今の健康を維持したいなど、介護予防に関する事をご相談ください。

**介護予防教室 (いきいき教室)**

高齢者の健康づくりと効果的な介護予防のために、元気なうちから参加しましょう。参加無料です。

**対象** 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、筋力の衰えや栄養状態の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

**場所・日時(受付は開始30分前から)**

▷保健センター市浦 (13:30～15:00)

①6月13日(金)、②6月20日(金)

▷保健センター金木 (10:00～11:30)

③6月27日(金)

▷生き生きセンター (13:30～15:00)

③6月27日(金)

**内容**

- ①口は命の扉(お口の健康について)
- ②用具を使って楽しく動こう3B体操
- ③郷土のおどり(徳島・沖縄)

**申込み** 開催3日前までに電話にてお申し込みください。

**申込先** 地域包括支援センター TEL38-3939

▽6月10日(火) 10時30分～12時  
梅沢コミュニティセンター  
地域包括支援センター  
TEL(38) 3939

**窓口案内**  
**五所川原保健所**  
**相談窓口のご案内**

▽女性の健康相談

**対象** 思春期から更年期の女性  
**相談日** 毎月第4水曜日 10時～11時

**内容** 心身の健康に関する相談、不妊に関する相談等

▽こころの相談

**対象** 不眠、不安、憂うつなどの悩みをお持ちの方

**相談日** 毎月第2金曜日 13時～14時

**相談員** 精神科嘱託医、精神保健福祉相談員

\*場所はいずれも五所川原保健所  
**TEL(34) 2108**

**展示**  
**みんなの健康教室**

**日時** 6月27日(金) 13時～

**場所** 働く婦人の家第3講習室  
**テーマ** 食中毒の予防について

**講師** 五所川原保健所 生活衛生課 館山孝俊氏

**問** 西北五医師会 TEL(35) 0059