

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

- ▷ 7月6日(日) 健生五所川原診療所
Tel.35-2542 (一ツ谷508-7)
 - ▷ 7月13日(日) 江渡内科医院
Tel.34-3000 (旭町7)
 - ▷ 7月20日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167 (旭町55-2)
 - ▷ 7月21日(月) 増田病院
Tel.35-2726 (新町41)
 - ▷ 7月27日(日) 川崎胃腸科内科医院
Tel.34-3330 (敷島町56)
- * 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

- ▷ 7月8日(火) 9:30～11:00
・アクロスプラザ五所川原/ユニバー
ス五所川原東店
 - ▷ 7月20日(日) 10:00～16:30
・E L Mの街
- 問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

相談

健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関することの相談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

▽7月2日(水) 10時～12時
保健センター五所川原

▽7月3日(木) 10時～12時
農村婦人の家

▽7月11日(金) 10時～12時
森の家

▽7月25日(金) 10時～11時30分
みなとコミュニティセンター

▽7月23日(水) 10時～11時30分
嘉瀬コミュニティセンター

市浦地区

▽7月10日(木)・15日(火)
13時～14時

保健センター市浦

▽7月15日(火) 10時～11時
桂川集会所

問 健康推進課 内線2364

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つた運動を身につけませんか。

日時 (受付は開始30分前から)

▽7月10日(木)

13時30分～14時30分

▽7月23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

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)

①7月11日(金)、②7月18日(金)

▷保健センター金木 (10:00～11:30)

③7月25日(金)

▷生き生きセンター (13:30～15:00)

③7月25日(金)

内容

- ①「わいは!」の紙工作
- ②知っていますか? 新型栄養失調
- ③口は命の扉 (お口の健康について)

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 Tel.38-3939

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)、歯科の相談
- ▷情報交換
- ▷8月勉強会テーマ「子どものスキンケア」
「ママのための子育て支援情報紹介」

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

日 時	実施場所
8月8日(金) 10:00～11:30	保健センター五所川原
8月14日(木) 10:30～11:30	保健センター市浦
8月22日(金) 10:00～11:30	保健センター金木

*マタニティ教室を併設します。妊婦の方は1週間前までに電話にてお申し込みください。

問 健康推進課 内線2368