

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

- ▷ 1月2日(金) 白生会胃腸病院
TEL34-6111 (中平井町142-1)
 - ▷ 1月3日(土) 増田病院
TEL35-2726 (新町41)
 - ▷ 1月4日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431 (田町4-5)
 - ▷ 1月11日(日) 田辺胃腸科外科医院
TEL35-6355 (旭町40-1)
 - ▷ 1月12日(月) 永田小児科アレルギー科内科医院
TEL34-5611 (一ツ谷549-7)
 - ▷ 1月18日(日) まつもと整形外科クリニック
TEL33-5413 (中央二丁目33)
 - ▷ 1月25日(日) 安齋レディスクリニック
TEL33-1103 (一ツ谷536-18)
- *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

- ▷ 1月11日(日) 10:00~16:30
ELMの街
- 問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

参加募集

第9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。いろいろ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 1月15日(木) 13時~14時

場所 生き活きセンター

テーマ ボール体操

心と身体を元気に

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

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

参加費 無料
申込み 電話または窓口にてお申

申し込みください。

申込先 地域包括支援センター

TEL (38) 3939

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、介護予防に関するご相談ください。

▽大東ヶ丘コミュニティ消防センター

1月8日(木) 10時~11時

▽藻川コミュニティ消防センター

1月21日(水) 11時~12時30分

▽下岩崎集会所

1月23日(金)

13時30分~14時30分

問 地域包括支援センター

TEL (38) 3939

参加募集

お腹すっきり!! 運動教室

効果的に体を動かすことで、余分な脂肪が燃えるだけではなく、血圧・血糖値・コレステロール値等が改善できます。実際に身体を動かしながら自分にあった運動を身につけていきませんか。

ぜひこの機会にご参加ください。

日時 1月8日(木) 13時30分~14時30分(受付は30分前)

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 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)

*申込不要。直接会場へお越しください。ケガ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

告知 子宮がん個別検診 実施医療機関の追加

子宮がん個別検診実施医療機関として、加藤レディースクリニック(つがる市木造赤根13-143)が追加となりました。

TEL (26) 7068

相談 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。

場所・日時

▽保健センター五所川原
2月13日(金) 10時~11時30分

▽保健センター金木
2月27日(金) 10時~11時30分

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 / 子育て等に関する勉強会、情報交換

2月勉強会(11時~)

テーマ 「親子のふれあい遊び」

講師 ファミリーサポートセンター

アドバイザー

持ち物

母子健康手帳、バスタオル

問 健康推進課 内線2367

教室 みんなの健康教室

日時 1月23日(金) 13時

場所 働く婦人の家3階

テーマ 認知症の予防

講師 健生五所川原診療所

津川信彦所長

問 西北五医師会

TEL (35) 0059