

## 教室 おやこ食育教室

幼児・小学生を対象にした料理教室を開催します。『おやこ』とありますが、主役は子どもたちです。包丁を握って食材を切り、炒め、盛りつけ、配膳まで行います。

### 日程・場所(受付は20分前)

① 7月24日(金)、27日(月) 10時～13時

五所川原市働く婦人の家

② 7月28日(火) 10時～13時

保健センター金木

定員：各20組(保護者同伴でのご参加をお願いします)

持ち物：エプロン、三角巾、お子さんの内履き

料金：大人300円・子ども無料

申込み：①は7月10日(金)、②は7月21日(火)までに電話にてお申し込みください。

申込み：健康推進課 内線2368

申込み：健康推進課 内線2368

申込み：健康推進課 内線2368

## 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、ご持参ください。

### 日程・場所

▽7月1日(水) 10時30分～12時

種井集会所

▽7月1日(水) 13時～14時  
十三コミュニティセンター

▽7月2日(木) 13時30分～14時30分  
市浦老人生きがいセンター

▽7月3日(金) 10時30分～12時  
コミュニティセンター中川

▽7月8日(水) 10時～12時  
森の家

▽7月9日(木) 10時30分～12時  
田川集会所

▽7月9日(木) 13時～14時  
保健センター市浦

▽7月21日(火) 13時～14時  
保健センター市浦

▽7月30日(木) 10時～11時30分  
石田坂集会所

▽7月30日(木) 13時～14時30分  
福岡集会所

▽7月31日(金) 13時～14時  
中泉集会所

問：健康推進課 内線2364

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H27年3月生まれ	8月4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 H26年1月生まれ	8月25日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年2月生まれ	8月19日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

\*11時からの母子健康手帳預かりはなくなりました。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、4カ月児・1歳6カ月児健診は「すくすくノート・健康診査票」

\*健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、ご連絡ください。

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにもあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)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

## ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう！参加費無料です。

対象…65歳以上の市民

日程…①7月13日(月) ②7月27日(月)

時間…13:30～15:30

\*事前の健康チェックがあるため、時間厳守

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマスター 小田桐匡孝氏等

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み…開催日の7日前までに電話または窓口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

入会金0円 キャンペーン

他塾・通信教材からの切り替え入会なら、通常入会金5,140円が無料になります！ ※8/16までの期間限定です。

① 五所川原市内の教室はこちら

漆川教室	五所川原市漆川掛 163-12	0173-38-4664 (なりた)
松島教室	五所川原市松島町1丁目 503-16	0173-38-4664 (なりた)
金木教室	五所川原市金木町朝日山 101-9	090-2273-4597 (あらせき)
笑(はな)教室	五所川原市元町42ひまわり幼稚園内	090-4882-7079 (かなざわ)

各教室 定員 5名

無料体験学習 幼児歓迎!

教科 算数・国語2教科

内容 3回の教室学習と家庭学習

特典 参加者全員にプレゼント!  
「日本地図&アルファベットポスター」

先生になりませんか?資料請求はこちらまで!

読む力・考える力—伸びる学力

学研教室

幼児/算数・数学/国語/英語

GE学研エデュケーショナル

青森事務局/青森市堤町2-1-3あおはビル5F 担当:ないどう

0120-889-100

http://www.114154.com/ 学研教室 検索