

教室

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、これからの先の元気を一緒に作っていきましょう。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時 7月21日(木) 13時～14時

場所 生き活きセンター

参加費 無料

テーマ 筋トレをしてしっかりと歩ける体を作りましょう！下半身の筋肉をたくさん使いたしましょう

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

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

申込先 地域包括支援センター

TEL (38) 3939

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。

日時・場所

▽7月1日(金) 13時～14時

十三コミュニティセンター

▽7月6日(水) 10時～12時

保健センター五所川原

▽7月6日(水) 10時～12時

農村婦人の家

▽7月6日(水) 10時30分～12時

種井集会所

▽7月7日(木) 10時30分～12時

田川集会所

▽7月7日(木) 13時30分～14時30分

分 市浦老人生きがいセンター

▽7月8日(金) 10時30分～12時

コミュニティセンター中川

▽7月13日(水) 10時～12時

森の家

▽7月14日(木) 13時～14時

保健センター市浦

▽7月28日(木) 10時～11時30分

石田坂集会所

健康推進課 内線2366

教室

みんなの健康教室

日時 7月22日(金) 13時～13時30分

場所 生き活きセンター

テーマ お薬をきちんと飲みたくなる話

講師 白生会胃腸病院薬局 前田一礼先生

問 西北五医師会

TEL (35) 0059

TEL (35) 0059

健康スタイルアップ運動教室

運動で、あなたの体が変わります。引き締まったカッコイイ体になりたい、健診で引っ掛かったものが気になる、体を動かしてリフレッシュしたい、そんなあなた、楽しく気持ちよく、一緒に運動をしましょう。

11月まで定期的に開催します(申込不要)。

日時 7月15日(金) 13:30～14:30(受付30分前～)
7月27日(水) 18:30～19:30(受付30分前～)

会場 中央公民館3階第1研修室(和室)

内容 体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

テーマ 姿勢調整ウォーキングで体のシルエットを美しく♪一緒に楽しく歩きましょう!

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

定員 各回40名 **参加費** 無料

対象 医師から運動を制限されていない方

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)

*ケガ等については参加者自身の自己責任となります。

問 健康推進課 内線2368

おやこ食育教室のお知らせ

こどもたちを対象にしたお料理教室を市食生活改善推進員が開催します。

こどもたちが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。

日時・場所(受付は、開始時間の20分前から行います。)

①7月28日(木)、29日(金) 10:00～13:00

五所川原市働く婦人の家

②7月27日(水) 10:00～13:00

保健センター金木

申込締切

①7月14日(木)

②7月20日(水)

定員 各20組(保護者同伴での参加をお願いします)

持ち物 エプロン、三角巾、子どもの内履き

料金 大人300円、子ども無料

申込み 各締切日までに電話でお申し込みください。

問 健康推進課 内線2364

カウンセリング・レイキヒーリング(エネルギー療法)・ヒプノセラピー(催眠療法)
—あなた自身の中にある「答え」を探し「自立・自律」のサポートを致します—

エス・ライト・エム

S.Light.M

代表: 瀬川 瑞之(せがわ みずゆき)

☆独立・開業も可能なレイキヒーリング及びヒプノセラピスト資格認定講座も開講しております。

☆HP上の「TOPICS」では、ヒーリング・セラピー情報も逐次掲載しております。

ご予約・お問い合わせ(完全予約制・不定休)

☎080-8218-5765 ✉segawa1973@s-light-m.com

〒037-0016 青森県五所川原市ツ谷505-2 イーストワン201 HP:http://s-light-m.com

※休業日・セッション中など、お電話に出ることができない場合はご了承ください。

ウイングのプールで泳ごう!! 夏休み短期水泳教室募集中

期間 ①7/24日～26日(火)
②7/27日～29日(金)
③7/31日～8/2日(火)
④8/3日～5日(金)

※スイミングスクール無料体験もできます。(お1人様1回限りです)

時間 10:00～11:00
対象 6歳・小学生以上
料金 4,320円(税込)

*2期間お申込みだと8,100円!!
(初回申込み時に関)

ウイング
五所川原

五所川原市広田字柳沼116-3

TEL0173-34-6110

詳しくはお問い合わせ下さい