

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 8月18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！上半身の筋肉をたくさん使いましょ

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

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
エンゼル相談(母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士が行っています。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日時・場所

▽9月9日(金) 10時～11時30分

保健センター五所川原

▽9月23日(金) 10時～11時30分

保健センター金木

▽9月8日(木) 10時30分～11時30分

保健センター市浦

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

内容 身体計測、発育や発達相談、育児、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

問 健康推進課 内線2365

教室
親子クッキング教室
参加者募集

市の食育推進支援事業で食育推進リーダーとなった五所川原農林

高校生活科学科の生徒が先生となり、親子クッキング教室を開催します。

日時 9月10日(土) 10時～13時

(受付9時45分～)

場所 五所川原農林高校

対象 小学校1～4年生とその保護者15組(先着順)

内容 バランスのよい食事について学び、親子で簡単なお弁当づくりを行います。天気がよければ外でお弁当を食べる予定です。

料金 無料

持ち物 子ども用の内履き、筆記用具、エプロン、三角巾、お弁当箱(貸し出しもします)、飲

み物、敷き物
申込み 9月2日(金)までに電話または窓口にてお申し込みください。
問 健康推進課 内線2364

案内
自分のため家族のため
「もの忘れ検診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。誰もがなる可能性のある身近な病気であり、認知症を心配されている方も増えているなか、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

この機会に健診を受けましょう。
日時 9月8日(木) 14時～16時

場所 保健センター市浦

対象者 65歳以上の市民、または若年性認知症が心配な市民

内容 タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査(1人あたり5分～30分程度)

料金 無料 定員 20名

持参する物 保険証、介護予防手帳(お持ちの方)

申込み 検診日の3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

参加募集
認知症の人と家族のつどい
in 五所川原

認知症の方を介護する者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

一人でも悩まず色んな人の体験を聞く事で心が軽くなる事もありますよ。男性介護者や若年性認知症の家族の方も歓迎します。

日時 8月7日(日) 13時30分～15時30分

場所 市民学習情報センター

問 公益社団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本

相談
こころの相談

TEL 0178(35)0930

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等が辛い方、ご家族の様子が気になる方、身近な人を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

日時 8月18日(木) 10時～11時30分

場所 市役所

相談員 保健師

申込み 相談日前日までに電話にてお申し込みください。
問 健康推進課 内線2367

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 8月19日(金) 13:30～14:30(受付30分前～)
8月31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