

周知 B型肝炎の予防接種が はじまります

B型肝炎の予防接種が、10月1日から定期接種になります。無料で受けられるようになります。

対象 平成28年4月1日以降に生まれた1歳未満児
*対象者には9月下旬頃に予診票等を郵送します。

*母子感染予防としてB型肝炎ワクチンを接種した方は対象外です。
接種スケジュール
1歳までに3回接種する

*任意接種でB型肝炎予防接種を受けたことがある方は、接種した回数分の定期接種を受けているものとみなします。

健康推進課 内線2364

教室 ゆーゆー元氣教室

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 10月20日(木) 13時～14時

場所 生き活きセンター

参加費 無料

テーマ 「恥骨」と「みぞおち」

の場所を覚えて体幹のストレッチをしましょう

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

案内 開催 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。

この機会に検診を受けましょう。

日時 10月13日(木) 14時～16時

*予約申し込み時に調整します。

場所 保健センター金木

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

参加費 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、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

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いでください。予約は不要です。

日程・場所

▽11月10日(木) 10時30分～11時30分

保健センター市浦

▽11月11日(金) 10時～11時30分

保健センター五所川原

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

健康推進課 内線2365

教室 健康スタイルアップ

運動教室

運動であなただの体が変わります。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

シユしたい、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。(申込不要です)

11月まで定期的に開催します。

日時(受付30分前)

▽10月21日(金)

13時30分～14時30分

▽10月26日(水)

18時30分～19時30分

場所 中央公民館3階第1研修室

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

自分の体重とダンベルを使って筋力トレーニング!少し

疲れるくらいがちょうどいい!

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。

健康推進課 内線2368

参加募集 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。

対象 65歳以上の市民または60歳

の結果、運動機能が低下している市民

日時・場所

①10月12日(水)

8時30分～15時30分

屋外活動(弘前市岩木町方面)

参加費 1000円

②10月24日(月)

13時30分～15時30分

生き活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)

申込先 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