

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、健診で引つ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。

日時：11月18日(金)

13時30分～14時30分(受付30分前)

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：40名程度

参加費：無料(申込不要)

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

## 高齢者インフルエンザ予防接種は無料です

例年1月から3月に流行するインフルエンザは、風邪と違って怖い感染症です。

予防接種は、インフルエンザ感染時の重症化予防に効果があります。ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種日の約2週間後から約5カ月とされているため、12月中旬までに接種することが望ましいです。

対象の方は接種期間内であれば、無料で予防接種を受けることができます。

また、予防接種を受けるだけでなく、栄養と睡眠を十分にとり、手洗いやうがいなどの感染予防も徹底しましょう。

問…健康推進課 内線2363

接種対象…接種日において下記に該当する市民

▷65歳以上の方(個別通知は行わないため、直接医療機関へ予約してください。)

▷60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓または呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方(該当者に後日個別通知します)

接種期間…11月1日(火)～12月31日(土)

\*病院の営業日に限ります。

料金…無料 接種回数…1回

接種に必要なもの

健康保険証などの住所・生年月日のわかるもの

接種医療機関…下記以外での無料接種は受けられません。

\*長期入院の方、施設入所中の方を除く

五所川原市		つがる市	
いちのへ耳鼻科	33-8733	尾野医院(稲垣)	46-2059
駅前クリニック	38-5100	山内クリニック	42-7171
江渡内科医院	34-3000	中泊町	
尾野病院(金木)	53-2071	井沼洋クリニック	69-1071
かなぎ病院	53-3111	小泊診療所	64-2117
かねひらクリニック	35-3167	武田診療所	57-2134
川崎胃腸科内科医院	34-3330	中里クリニック	57-3636
木村内科医院	35-2815	中泊おの医院	57-5758
櫛引クリニック	33-1155	青森市	
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	あおもり腎透析・泌尿器科クリニック	017-752-6353
健生五所川原診療所	35-2542	北畠外科胃腸科医院	017-734-7500
佐藤内科小児科医院	35-4155	まちだ内科クリニック	017-788-6688
市浦医科診療所	62-2009	村上病院	017-729-8888
清水クリニック	35-3663	弘前市	
すとうm r iクリニック	35-6060	梅村医院	0172-32-3593
瀬川内科クリニック	33-0202	E S Tクリニック	0172-29-5500
田町小山クリニック	34-3431	健生クリニック	0172-33-2021
てらだクリニック	33-1200	聖康会病院	0172-27-4121
富田胃腸科内科医院	34-3211	弘前メディカルセンター	0172-35-1511
とやもり内科小児科クリニック	52-3331	その他	
中村整形外科医院	34-0123	カク・クリニック(鶴田)	22-6884
中村内科医院	35-3598	田中外科内科医院(板柳)	0172-73-2525
永田小児科アレルギー科内科医院	34-5611	野宮医院(板柳)	0172-73-2256
白生会胃腸病院	34-6111	黒石厚生病院(黒石)	0172-52-4121
布施病院	35-3470		
増田病院	35-2726		
まつもと整形外科クリニック	33-5413		