

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00～16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

▷ 8月6日(日) 桂整形外科医院
TEL34-3737(弥生町16-1)

▷ 8月11日(金) かなぎ病院
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

▷ 8月20日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 8月20日(日)
10:00～16:30 E L M

▷ 8月25日(金)
9:30～11:00

東北電力(株)五所川原営業所

*日時は変更になることがあります。青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

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。お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日程・場所

▷ 9月7日(木) 10:30～11:30
保健センター市浦

▷ 9月8日(金) 10:00～11:30
保健センター五所川原

▷ 9月22日(金) 10:00～11:30
金木公民館和室 (小会議室)

持ち物…母子健康手帳、バスタオル

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

*11:00からミニ勉強会「1歳児以上のおやつ」(選び方、適量、与え方など。試食提供あり。)を実施します。

問…健康推進課 内線2367

こころの相談

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17日(木) 10:00～12:00

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

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方へ。楽しく気持ちよく、一緒に運動をしましょう (申込不要)。

日時…8月2日(水)

13:30～14:30 (受付30分前～)

場所…中央公民館1階大ホール

テーマ…ストレッチで体型を整える

内容…体重測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

講師…健康運動指導士

鬼武由美子氏

定員…40名

参加費…無料

対象…医師から運動を制限されていない64歳までの市民

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

問…健康推進課 内線2367

元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。身体の機能に不安がある方の介護に関する相談も行っていますので、ご利用ください。

日時・場所

▷ 8月2日(水) 10:30～12:00
桜田集会所

▷ 8月3日(木) 9:30～11:00
コミュニティセンター三好

▷ 8月31日(木) 13:00～15:00
北部コミュニティセンター

問…地域包括支援センター

TEL38-3939

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・栄養士が応じます。

日時…① 8月9日(水) 10:00～12:00

② 8月24日(木) 13:00～14:00

③ 8月25日(金) 10:00～12:00

場所…①保健センター五所川原

②保健センター市浦

③金木公民館・若山集会所

相談員…保健師・栄養士

定員…①・③金木公民館

4名まで (要予約)

②2名まで (要予約)

③若山集会所 予約不要

持ち物…特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

*予約については開催日の5日前までに相談したい内容をお知らせください。

問…健康推進課 内線2366

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17日(木) 13:00～14:00
(受付12:30～)

場所…生き生きセンター多目的ホール

テーマ…自分にあったストレッチを覚えましょう

内容…健康チェック (血圧測定)、立って行うストレッチを中心にを行います。

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、水分補給のための飲み物

参加費…無料

申込み…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

TEL38-3939

