

エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、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

▷11月9日(金) 10:00~11:30

中央公民館3階第1研修室

*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

持ち物…バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳
問…健康推進課 内線2391

医薬品副作用被害救済制度 ～お薬を使うすべての方に 知ってほしい制度です～

お薬は正しく使っていても、副作用が起きる可能性があります。

万が一、入院治療が必要になるほどの健康被害が起きたとき、医療費や年金などの給付を行う公的な制度があります。

問…独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 TEL0120-149-931

健康づくり栄養教室のご案内

まずは血管、血液を変えてみましょう。変えるためのコツとカンタンにできる食事を一緒に学びませんか。

日時・場所

▷10月16日(火) 10:30~12:30

保健センター市浦

▷10月20日(土) 10:30~12:30

中央公民館

*受付は10:15から行います。

内容…市管理栄養士による講話、バランス食の試食

持ち物…筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)

参加費…無料

定員…10月16日(火) 20名

10月20日(土) 30名

申込み…開催日1週間前までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2394

ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「こころと身体の健康」から。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

日時…10月4日(木) 13:00~14:00

10月18日(木) 13:00~14:00

(受付は両日12:30~)

場所…生き活きセンター多目的ホール

テーマ…ボールを使って脳トレと集中力アップを目指しましょう

内容…座って行う有酸素運動&脳トレと反射神経に刺激

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…電話または窓口でお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

VR(バーチャルリアリティ) 認知症体験セミナー

今後、ますます加速する超高齢社会に向けて人材を育成することが急務となっています。そのため、現在、

福祉職についていない方や学生などを対象として、福祉・介護分野に興味を持っていただき、福祉職につきたいと思ってもらうことを目的に公開講座を開催します。

内容はテレビや雑誌でも多数取り上げられている認知症VR(バーチャルリアリティ)体験と認知症サポーター養成講座の2本立てとなっています。ぜひお気軽にご参加ください。

当日は福祉・介護相談コーナー、福祉進路・就業相談コーナー、福祉体験コーナーも同時開催します。

日時…11月3日(土) 13:00~16:00

場所…立佞武多の館

参加費…無料

定員…50名(認知症VR体験)

申込み…(公社)青森県社会福祉士会 TEL017-723-2560

*参加ご希望の方は必ず事前申込が必要です。

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることのできる場所です(申込不要)。

日時…10月14日(日) 10:00~12:00

内容…市地域包括支援センター職員によるミニ講座「徘徊等への対策～シルバーSOSネットワークシステムとGPS貸与事業について～」、家族同士のつどい等

場所…中央公民館2階

参加費…200円(お茶代)

*希望者のみ実費にて昼食あり

問…公益社団法人認知症の人と家族の会 青森県支部五所川原地域世話人 山本 TEL0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

まちなか喫茶

和モダンカフェ

各種宴会承ります

営業時間 11:00~23:00 定休日:日曜日

■歡送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!

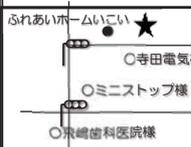
■20名様以上のご予約で2時間カラオケ歌えます!

五所川原市大町501-5トカントンスクエア2F TEL・FAX0173-33-5251

★オープニングスタッフ(看護師) 募集

◆このような希望をお持ちの方は、ぜひ一度お問い合わせ下さい

- 前職の経験在宅の分野に活かしたい
- おじいちゃん、おばあちゃんと話すことが好き
- 出会った一人ひとりに寄り添い、より良い人生をサポートしたい
- 自分らしい接し方で、一人ひとりに元気や安心を届けたい
- 労働環境がよい職場に移りたい



シルバーレジャー憩いの社

お問い合わせ 026-6195

五所川原市大字漆川字清水流2番3

*詳しい情報はホームページをご覧ください

のりたグループ 🔍 検索