

## 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**…11月1日(木) 13:00～14:00  
11月15日(木) 13:00～14:00  
(受付は両日12:30～)

**場所**…生き生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&集中力アップと尿もれ予防・改善

**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

## 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。地域の在宅介護支援センターの職員による介護に関する相談も行っていますので、お気軽にご利用

ください。

**日時・場所**

▷11月7日(水) 10:30～12:00  
桜田集会所

▷11月8日(木) 13:00～14:00  
松島会館

▷11月16日(金) 13:00～15:00  
北部コミュニティセンター

▷11月22日(木) 9:30～11:00  
コミュニティセンター三好

▷11月22日(木) 13:00～14:00  
松島会館

▷11月29日(木) 10:00～11:30  
毘沙門・長富コミュニティセンター

**問**…地域包括支援センター  
内線2463

## 平成30年度 肺がん巡回検診のお知らせ ～1年に1回は肺がん検診を受けましょう～

肺がんは、がんによる死亡原因1位の病気で、患者数は増加しています。肺がんの原因として「たばこ」は最も大きな影響因子で、たばこを吸わない人に比べて、たばこを吸う人は男性では4.5倍、女性では4.2倍肺がんになりやすいという研究結果が出ています(国立がん研究センター調べ)。

青森県のたばこ喫煙率は、北海道に次いで全国で2番目に多く、市のがんによる死因も肺がんが男性1位、女性2位(平成28年人口動態統計)となっています。

そこで、五所川原地区の肺がん巡回検診は喫煙率の高い地区を巡回します。

肺がん検診は負担の少ない方法で受診できる簡易な検査です。年1回は受診しましょう。

事前申込は不要です。受診希望の方は、最寄りの検診会場に時間内にお越しください。市民健診で肺がん検診を申込後、受診していない方で受診票をお持ちの方はご持参ください。

**対象者**…60歳以上の市民の方(昭和34年3月31日までに生まれた方)

\*市民健診で肺がん検診を受診された方は対象となりません(受診は年1回です)。

**検査料金**…無料

**検査方法**…胸部エックス線撮影(所要時間はひとりあたり1～2分です)

\*必要により喀痰検査

### 平成30年度 肺がん巡回検診日程

検診日	検診会場	検診時間
11月12日(月)	コミュニティセンター中川 前	13:00～13:20
	一野坪コミュニティセンター 前	13:30～13:50
	コミュニティセンター飯詰 前	14:00～14:20
	コミュニティセンター長橋 前	14:30～14:50
11月13日(火)	コミュニティセンター栄 前	13:00～13:20
	梅沢コミュニティセンター 前	13:35～13:55
	コミュニティセンター七和 前	14:10～14:30

問 健康推進課 内線2373

五所川原市を応援します!!

## 新築・増改築・水廻り・塗装

雪でお困りの方、今年もシラカワ住研におまかせ下さい!

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など

・屋根の雪下ろし・雪害、凍害の対策・修理・雪片付け  
・雪止め取付・水道、蛇口の水漏れ、凍結・除排雪  
・断熱サッシ取付・屋根の改造、無落雪・雪囲板

お住まいでのご不便はありませんか?

・畳をフローリングに・水洗・ユニットバスにしたい・排水の詰まり  
・ボイラー取替え・建具調整、錠前の直し・戸車・レール調整

総合建築  
「増改築相談員」のいるお店  
(有)シラカワ住研  
0120-34-6806  
五所川原市大字姥湯字桜木370-3

婚活相談所 縁結びえんじ 合同会社

ご相談下さい!

五所川原市に婚活相談窓口が誕生しました!! 20代～60代悩める男女の出会いをお手伝いします!!

親御様向け 個別相談無料!!

※息子様、お嬢様とご一緒でもご相談頂けます。

まずはお電話下さい! **0173-67-4269**

http://enmusubienji.net/

ごしよがわら支部 037-0066 青森県五所川原市空平町46 縁結びえんじ 検索

◎ 広報有料広告