

乳 幼 児 健 診

問 健康推進課 内線2391

4 カ月児健診 H30年7月生まれ	12月4日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1 歳6 カ月児健診 H29年5月生まれ	12月18日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3 歳児健診 H27年6月生まれ	12月12日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30（3歳児健診11:45～12:30）
 * 受付時間前の母子健康手帳の預かりはしておりません。受付はお子様同伴でお願いします。
 場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)
 * 健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。
 * 3歳児健診については個別に事前通知します。
 * 1歳6カ月児健診については、フッ素塗布承諾書を個別に事前送付します。
 * 駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にあります。台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所来庁者駐車場、または有料駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

老人クラブ健康づくり事業 参加者募集 ～タラソテラピーで冬を健康に過ごしましょう～

実施期間…12月～平成31年2月末
 実施場所…し～うらんど海遊館
 内容・目的…し～うらんど海遊館の自由利用と水中運動教室への参加による、冬季の運動不足解消や、関節などの痛みの緩和、仲間とのコミュニケーションによるリフレッシュなど。
 対象者…市内の老人クラブ加入者
 参加費…募集終了後に確定
 * 補助金を活用しますが、若干の負担金が生じることがあります。

申込み…市老人クラブ連合会 (Tel.38-3022) もしくはし～うらんど海遊館 (Tel.27-7373) へお電話等でお申し込みください。申し込みの際は氏名、住所、連絡先電話番号、所属する老人クラブ名をお伝えください。
 申込締切…11月23日(金・祝)まで
 * 12月1日(土)に実施する事業の説明会で正式な参加申込書にご記入いただくとともに、確定した参加費をお伝えします(参加費は例年であれば3カ月間で1人あたり2,000円前後です)。

国保 ヘルシーライフ教室

し～うらんど海遊館で楽しく水中運動を行い、運動不足を解消しよう。
 期間…12月1日(土)～平成31年2月28日(木)
 場所…し～うらんど海遊館
 対象者 (次のすべてに該当する方)
 ①平成31年2月28日時点で小学4年生以上74歳以下の市民の方
 * 小学生参加の場合必ず保護者も参加できる方
 ②五所川原市国民健康保険に加入している方
 ③し～うらんど海遊館まで交通手段がある方
 * 送迎はありません。
 定員…50名程度 内容…水中運動
 参加料…月額2,500円 (小学生1,250円)
 申込み…11月18日(日)までに電話でお申し込みください。
 * 住所・氏名・生年月日・連絡先の電話番号をお尋ねします。
 * 申込多数の場合は国保健康アップ事業に参加した事の無い方を優先します。決定した方のみ11月末日までに通知します。
 申込先
 保健センター市浦
 Tel.27-7733



いきいき教室 (介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。
 対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方
 参加費…無料
 日時・場所 (受付はそれぞれ9:30～、13:00～)
 ▷11月6日(火)
 健康ヨガで若返る
 コミュニティセンター栄 10:00～11:30
 生き生きセンター 13:30～15:00
 ▷11月13日(火)
 健康ヨガで若返る
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00
 ▷11月20日(火)
 振込詐欺にあわないワザ
 コミュニティセンター栄 10:00～11:30
 生き生きセンター 13:30～15:00
 ▷11月26日(月)
 ペットボトルキャップでカレンダー作り①
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00
 申込み…開催日の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 内線2463