

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。

▷ 3月3日(日)

こどもクリニックおとも
TEL39-2151 (鎌谷町163-1)

▷ 3月17日(日)

まつもと整形外科クリニック
TEL33-5413 (中央2丁目33)

▷ 3月21日(木・祝) 白生会胃腸病院

TEL34-6111 (中平井町142-1)

▷ 3月24日(日)

まつもと整形外科クリニック
TEL33-5413 (中央2丁目33)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 3月3日(日) 10:00～16:30
E L M

▷ 3月5日(火) 9:30～11:00
津軽広域農業共済組合

▷ 3月24日(日) 10:00～16:30
E L M

*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

こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時… 3月14日(木) 9:30～11:30

場所… 市役所相談室

相談員… 保健師

申込み… 相談日前日までに電話でお申し込みください。

問… 健康推進課 内線2386

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等

について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます(1人30分程度)。

相談は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。

ご自身の健康づくりにお役立ててください。

会場・日時

①保健センター市浦

3月14日(木) 10:30～12:00

②保健センター五所川原

3月27日(水) 10:00～12:00

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。

問… 健康推進課 内線2385

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てください。予約は不要です。

日時・場所

▷ 4月12日(金) 10:00～11:30

中央公民館3階第1研修室

▷ 4月26日(金) 10:00～11:30

金木公民館和室(小会議室)

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

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

五所川原地区

▷ 3月6日(水) 13:00～15:00

北部コミュニティセンター

▷ 3月8日(金) 11:00～12:30

蕨川コミュニティ消防センター

▷ 3月12日(火) 10:30～12:00

梅沢コミュニティセンター

金木地区

▷ 3月1日(金) 10:00～11:00

大東ヶ丘コミュニティ消防センター

市浦地区

▷ 3月1日(金) 14:00～15:00

磯松コミュニティセンター

問… 地域包括支援センター

内線2463

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… 3月14日(木) 13:00～14:00

3月22日(金) 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… 1年のまとめ

内容… 有酸素運動&ボール(運動能力調査あり)

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

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… 3月10日(日) 10:00～12:00

内容… 「認知症の人を介護する家族のつらい～ひとりで悩まないであなたの思いを声にしませんか?～」

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会あり

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

