

## 月イチヨガ教室 / IHクッキング & 電気プラン見直しセミナー

### ▷月イチヨガ教室

日時…3月18日(木) 10:00～(60分)

場所…有限会社白戸建設

参加料…500円

募集人数…6名

### ▷IHクッキング & 電気プラン見直しセミナー

日時…3月27日(土) 10:00～

場所…有限会社白戸建設

参加料…500円

募集人数…6名

\*教室・セミナーは定員になり次第締切

### 問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291

## 募 集

### 高齢者教室 令和3年度新受講生募集

5月より高齢者教室を開催します。

学習内容は、歴史・健康・音楽等の様々なテーマの講演会、クラブ活動(北辰大学・ひばの樹大学のみ)です。受講を希望される方は電話でお申し込みください。なお、新型コロナウイルス感染予防のため、延期または中止となる場合があります。

対象…60歳以上で通学できる方

申込締切…4月9日(金)

▷北辰大学(五所川原地区)

会場…中央公民館

募集…1年生40名

回数…5月～2月の計10回

▷ひばの樹大学(金木地区)

会場…金木公民館

募集…1年生40名

回数…5月～1月の計8回

\*8月は夏休み

▷寿大学(市浦地区)

会場…市浦コミュニティセンター

募集…40名

回数…5月～11月の計10回

\*8月は夏休み

### 問い合わせ・申込先

社会教育課(中央公民館内)

Tel.35-6056



## 市営住宅入居者募集(3月)

### 一般公募(申請多数の際は公開抽選)

▷富士見団地(五所川原地区) 4戸  
・家賃21,600円～45,100円

### 常時公募(先着順)

▷広田団地(五所川原地区) 1戸  
▷岩井団地(市浦地区) 3戸

募集期間…3月11日(木)～22日(月)

\*土・日を除く

\*詳細はお問い合わせいただくかホームページをご確認ください。

### 問い合わせ・申込先

建築住宅課 内線2662 / 金木総合支所産業建設係 内線3101 / 市浦総合支所産業建設係 内線4041

## 健康づくり

### 通信型介護予防教室 「コロナに負けない教室」

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、動かない生活(生活不活発)の状態になっていませんか。

運動プログラムや脳トレ、作品作り等の教材が自宅に郵送で届く、通信型介護予防教室を健康づくりにご活用ください。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上で、以前申込みされていない方

申込みからの流れ…電話で申込み後、自宅に教材が月2回届きます(3月限定)。

料金…無料

### 問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

### すいみん講演会 「眠れない時に聴きたくなる話～睡眠と健康を考える」

日時…3月19日(金) 15:00～16:30

場所…市民学習情報センター大教室

講師…八戸市立市民病院 精神神経科 部長 平野敬之 先生

参加費…無料

定員…市民の方30名(先着順)

申込み…3月12日(金)まで

### 問い合わせ・申込先

健康推進課

内線2380



## もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。予約制となりますので、ご希望の方は地域包括支援センターまでご連絡ください。



対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

検査方法…タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査

検査時間…1人あたり5分～10分

### 集 団 検 診

日時…3月25日(木)

14:00～16:00

場所…生き生きセンター

定員…20名

### 問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

### 青森県健康管理士会 市民無料公開講座

青森県健康管理士会では、健康管理士による市民無料公開講座を開催します。

日時…3月21日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館

演題…①骨の病気になるために  
②最近の異常気象について  
③硬い体を柔らかく

### 問い合わせ先・講師

青森県健康管理士会つがる支部長  
大橋 Tel.080-1653-1216

## そ の 他

### 献血バス巡回日程

▷3月3日(水) 9:30～10:45

東北電力ネットワーク株式会社  
五所川原電力センター

▷3月28日(日) 10:00～16:00

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。



### 問い合わせ先

青森県赤十字血液センター

Tel.017-741-1512