

## いきいき教室(介護予防教室)

体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした教室です。

**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・場所**(受付は9:45～、13:15～)

①10月8日(金) 切り紙でつながる切り絵&世界の絶景ショー

コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
生き活きセンター 13:30～15:00

②10月14日(休) みんなでニュースポーツを体験しよう!

金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00

③10月22日(金) いきいきシルバー世代の栄養と食事について

コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
生き活きセンター 13:30～15:00

④10月26日(火) おいしく食べるための口腔ケア

金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00

**参加費**…無料

**持ち物**…飲み物、筆記用具

**申込み**…前日までに電話でお申し込みください。

**問い合わせ・申込先**

地域包括支援センター 内線2462

## もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。予約制のため、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

**料金**…無料

▷個別検診

**日時**…11月18日(休)、11月25日(休)  
各日15:00～15:30

**場所**…健生五所川原診療所

**定員**…各日1名

▷集団検診

**日時**…10月14日(休) 14:00～16:00

**場所**…金木中央老人福祉センター  
(川倉の湯っこ)

**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

## ノルディック・ウォーク

**日時・場所**

①五所川原 つがる克雪ドーム  
10月11日(月)、18日(月)  
各日14:00～15:30(受付13:30～)

②金木 芦野公園(今年度最後)  
10月4日(月) 9:30～11:00  
(受付9:00～ 芦野公園内児童動物園前休憩所)

③市浦 大沼公園(今年度最後)  
10月25日(月) 9:30～11:00  
(受付9:00～ 市浦コミュニティセンター前)

**対象**…おおむね65歳以上の市民の方  
\*②・③は20歳以上の方も参加可能。

**持ち物**…動きやすい服装、運動靴、飲み物、汗ふきタオル、ポール(希望者にはポール等の貸し出しあり。手袋着用のこと)

\*雨天時、①は室内用シューズを、②・③は雨具をご用意ください。なお、②・③が悪天候等で中止となる場合、申込者へ連絡します。

**参加料**…無料(②・③へ参加の20～64歳の方は1,000円)

**申込み**…開催日5日前までに①は電話または窓口で、②・③はメールでお申し込みください。

**問い合わせ・申込先**

▷65歳以上の方(各会場共通)  
地域包括支援センター 内線2462

▷20～64歳の方(金木・市浦会場)  
青森県ノルディック・ウォーク連盟 電子メール walk1212.yoyaku@gmail.com

メール申し込み  
フォーム(右QRコード)



## 林業に関する仕事の基礎を学びませんか

青森県では、本年4月にスタートした「青い森林業アカデミー」について、第2期目となる令和4年度研修生を募集します。

**申請資格**…県内で林業への就業を希望し、研修受講時において18歳以

上43歳以下の方

**募集人数**…10名(高校推薦7名、一般3名)

**研修期間**…令和4年4月～令和5年3月

**受講料**…118,800円/年

**研修拠点**…県産業技術センター林業研究所研修棟(東津軽郡平内町小湊新道46-56)

**取得できる資格**…チェーンソー操作や車両系建設機械運転など計6種類

**研修修了後の就業先**

①地域の森林を管理する森林組合  
②植栽や下刈、伐採などの林業を営む会社等

**給付金制度**…安心して研修に専念できるように、年間最大142万円を給付する制度があります。

\*詳しくは、県ホームページ(<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/nourin/rinsei/academy.html>)または下記までお問い合わせください。

**問い合わせ・申込先**

青い森林業アカデミー  
Tel017-763-4022

## 看護のお仕事移動相談

青森県ナースセンターでは無料職業紹介事業として看護職の相談員がハローワーク五所川原に向いて、看護職の皆さんのお仕事探しをサポートしています。お気軽にお越しください。

**開催日**…10月27日(水)、11月24日(水)、12月22日(水)、令和4年1月26日(水)、2月16日(水)、3月23日(水)

**時間**…9:00～11:30まで随時受付

**場所**…ハローワーク五所川原

\*青森県ナースセンター(青森市)では月曜日から金曜日の9:00～16:00まで、来所・電話・メール等で随時、相談を受け付けています。どうぞご利用ください。

**問い合わせ先**

公益財団法人青森県看護協会  
青森県ナースセンター  
Tel017-723-4580