

知って防ごう糖尿病！ すきま時間の運動編

あきらめなければ、結果は変わる。
糖尿病になりにくい体づくりに、簡単にできる運動を学んでみませんか。

*昨年9月から延期した教室です。

日時…3月3日(木) 13:30～15:00
(受付13:00～)

場所…中央公民館

対象…医師から運動を制限されていない市民の方

定員…30名

料金…無料

講師…弘前大学大学院医学研究科QOL推進医学講座助教 植村望氏
／青森運動療法協議会 健康運動指導士 相馬真以氏

持ち物…動きやすい服装、上履き、汗ふきタオル、飲み物

申込み…2月28日(月)まで

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

ゆーゆー元気教室

いすに座りながら行う運動教室です。感染予防のため、時間帯ごとに18名の定員とし、講師の動画を見ながら運動します。

開催日	予約開始日
2月2日(水)	③のみ予約可
2月16日(水)	2月2日(水)
3月2日(水)	2月16日(水)

時間…各開催日の次の①～④の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。

①10:00～10:45 ②11:15～12:00
③13:00～13:45 ④14:15～15:00

場所…生き活きセンター

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

申込み…予約開始日より電話・会場で予約を受付。

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

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。足・腰・膝などの負担を軽減でき、全身運動で普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…おむね65歳以上の市民の方

日時…2月7日(月)、2月21日(月)
14:00～15:30 (受付13:30～)

場所…つがる克雪ドーム

持ち物…動きやすい服装、室内用シューズ、防寒具、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)

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

申込み…初回参加の場合、開催日4

日前までに電話または窓口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

いきいき教室 (介護予防教室)

市では体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした介護予防教室を行っています。

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

①2月9日(水) 筋トレ・脳トレ・ストレッチ♪

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

②2月24日(水) 発泡トレーで簡単に作れる版画に挑戦

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

③2月25日(木) 昔ながらが今楽しい! 段ボールを使って毛糸コースター作り!

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



聴く

～市政情報～

市役所かわら版は市職員も出演し、市政情報をお伝えしています。

市役所かわら版放送時間

▷月～木曜日 7:52/12:40/17:35/18:00
▷金曜日 7:52/9:40/12:40/17:35
▷土曜日 9:00/12:00 ▷日曜日 11:00/12:00

*災害発生時には、状況や避難等の情報も放送します。

*市政情報のほか、災害発生時にもラジオをご活用ください。



現地確認 屋根・外壁の塗り替え

見積り無料

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

◆ホームページは◆
Google

アートリフォーム(株) 0173-33-4713

アートリフォーム株式会社

五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

広告募集

～広報ごしょがわらでは有料広告を募集しています～

広報は市内全域に配布され広く読まれています。
広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。
<http://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>
申込先 総務課広報係 内線2117