

将棋教室

日本の伝統文化「将棋」を始めませんか。マナーを守り、楽しみながらの上達を目指します。

日時…毎週土曜日 13:00～16:00

*閉館日を除きます。

場所…中央公民館

対象…年齢、性別、棋力を問いません。市民以外の方でも参加できます。ルールから覚えたい方も歓迎です。

料金…年2,000円（道具、資料代等）

指導責任者・

問い合わせ先

青森県将棋

連盟会長

北島 悟

Tel.090-5238-9496



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…4月15日(金) 14:00～

*毎月第3金曜日開催

▷IHクッキング&電気プラン見直しセミナー

日時…4月23日(土) 10:00～

場所…有限会社白戸建設

参加費…各回500円

募集人数…各回6名先着順

*定員に達し次第締め切り

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291

光彩会小品展

会員の皆さんの力作を展示します。ぜひご覧ください。

日程…4月14日(土)～5月19日(土)

場所…中央公民館2階

問い合わせ先

光彩会 代表 増田

Tel.090-9531-0156



健康・福祉

献血バス巡回日程

▷4月24日(日) 10:00～16:00

ELM

*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

お子さんの日本脳炎の予防接種はお済みですか

日本脳炎ワクチンは、令和3年度はワクチン供給が例年より少ない状態でしたが、令和4年度からは例年通りになる予定です。

日本脳炎のワクチン接種（第1期）

生後6カ月～7歳6カ月までの間に3回接種します。昨年度、追加(3回目)接種を受けられなかった4～5歳の子どもは、母子健康手帳を確認して、忘れずに接種してください。

定期予防接種を受ける際は、事前に病院に予約を入れましょう。定期予防接種を実施している医療機関は、市ホームページ(QRコード)で確認できます。



接種時の持ち物…予診票、母子健康手帳、健康保険証

問い合わせ先

健康推進課 内線2381

こころの相談 ～1人で悩まず相談してください～

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…4月21日(土) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

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。

問い合わせ・申込先

健康推進課

内線2380



健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方のための相談です(前日までに要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時・場所

4月27日(水) 10:00～12:00

市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達や離乳食、子育てに関する事などの相談に応じます。また、設定日以外にも、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

日時・場所

4月14日(土) 10:00～11:30

保健センター五所川原(働く婦人の家)1階集団指導室

*予約がない場合は開催しません。

持ち物…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

*3日前までの予約が必要です。

問い合わせ・申込先

子育て世代包括支援センター

内線2394 /電子メール kenkou_suisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談
申し込みフォーム
QRコード



ゆーゆー元気教室

いすに座って行う運動教室です。

日時…4月20日(水)、27日(水)

13:30～14:30(受付13:15～)

場所…中央公民館1階大ホール

*4月から会場が変更となりました。

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…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