

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～)
*4月から一部会場が変更となりました。

①4月8日(金) ちょっと素敵な紙袋を作ろう

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

②4月14日(木) ちょっと素敵な紙袋を作ろう

コミュニティセンター栄 10:00～11:30
市役所2階会議室2BC 13:30～15:00

③4月22日(金) 免疫力を高めるヨガ
コミュニティセンター栄 10:00～11:30
市役所2階会議室2BC 13:30～15:00

④4月28日(木) 脳を活性化!
3色パステルアート～春の絵はがき作り～

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

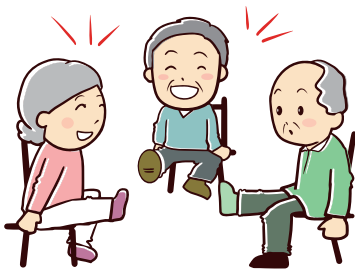
参加費…無料

持ち物…飲み物、筆記用具、汗ふきタオル

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



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…4月12日(火)、26日(火)

9:30～11:00 (受付9:00～)

集合場所…市民体育館前

実施場所…菊ヶ丘運動公園

*4月から会場が変更となりました。

持ち物…動きやすい服装、雨具、飲み物、汗ふきタオル、手袋、ポール(希望者には1回300円でポールを貸し出します。料金は直接講師へ支払ってください)

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

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

日時…4月14日(木)、21日(木)、28日(木)
各日15:00～15:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

料金…無料

*上記以外の日時、場所を受診希望の方は、電話または窓口にお問い合わせください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター
内線2462



高齢者の通いの場をつくってみませんか

通いの場とは、高齢者が住み慣れた地域で、気軽に集える交流の場です。介護予防や認知症予防、創作活動など高齢者同士が気軽に集える交流の場を作ってみませんか。

開設・運営のために「介護予防・通いの場づくり事業補助金」制度を利用できます。

活動内容に応じ、専門職の派遣や「自分の地域にもあればいいな」「活動してみたい」「すでに活動してるけど、困っている」などの相談を随時、受付しています。

▷介護予防・通いの場づくり事業補助金制度の概要

補助対象者

住民同士の集まり、ボランティアグループ、団体、法人等

補助金の額…年間3万円(10カ所)

申請期間…4月1日～11月末まで

利用条件

▷介護予防や仲間づくり、生きがいづくりを目的に、年4月以上活動すること

▷認知症サポーター養成講座を受講した方が1名以上いること

など

問い合わせ先

地域包括支援センター 内線2462

健康相談のくすり屋 **元気に100歳!**

いわや薬品 新町本店

五所川原市新町74 TEL 0173-34-3939

内蔵元気

血液元気

免疫元気

保険調剤

駅前薬局いわや
JR五所川原駅前通り
TEL 34-5088

美容相談

Be Peacemas 108
ELM 1階
TEL 33-6742

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

・リフォームローン固定2.95%団信付き15年まで可

・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)

屋根・外壁リフォーム専門店 電話は今すぐ、こちらから

アートリフォーム(株) 0173-33-4713

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」

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式会社