

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、子育てに関することなどご相談に応じます。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

▷9月8日(休) 10:00~11:30

保健センター五所川原(働く婦人の家)

▷9月15日(休) 10:00~11:30

金木総合支所2階集会室1

*予約者なしの場合は、開催しません。

持ち物…母子健康手帳、バスタオル(体重計をご利用の方)

*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 kenkousui
sin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談
申し込みフォーム
QR



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…9月15日(休) 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3日前までに、電話でお申し込みください。

*すでに精神科を受診し、かかりつけ医がいる方は対象になりません。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2389

65歳以上の市民の皆さんへ 介護予防・日常生活圏域ニ ーズ調査への回答にご協力を

市では、高齢者が地域で生活する上で抱える課題や要望を把握するために、ニーズ調査を実施します。

調査回答は、生活支援の充実や介護予防の推進、市老人福祉計画・介護保険事業計画を策定するための大

切な資料とさせていただきます。

対象の方へ調査票を郵送しますので、ご記入のうえ同封の封筒で返送してください。

対象…在宅で生活している要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方(要支援者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者含む)

調査人数…3,000人

調査期間…8月~9月

*収集した個人情報、五所川原市個人情報保護条例に基づき適正な取扱いを行います。

問い合わせ先

地域包括支援課 内線2463

認知症カフェ「カフェ de つえぎ」

気軽に認知症について学んだり、みんなでおしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます(申込不要)。

日時…9月11日(日) 10:00~12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

参加費…200円(茶菓子代)

テーマ…困難に直面した時に心が健康に過ごせる考え方

講師…法永寺住職 小山田和正氏

実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会

問い合わせ先

地域包括支援課 内線2463

ゆーゆー元気教室

いすに座って行う運動教室です。

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…9月21日(水)、28日(水)
13:30~14:30(受付13:15~)

場所…中央公民館1階大ホール

講師…健康運動指導士 鬼武由美子
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…初回参加の場合、開催日前日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

地域包括支援課
内線2463



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…9月8日(休)、22日(休)、29日(休)
各日14:00~14:30

場所…健生五所川原診療所

定員…各日1名

▷集団検診

日時…9月15日(休) 14:00~16:00

場所…川倉の湯っこ

定員…12名

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463

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、誰でも簡単に取り組める健康ウォーキングです。普通のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が大きく、短時間でも効率よく有酸素運動ができます。

対象…おおむね65歳以上の市民の方

日程

①五所川原会場
9月6日(火)、27日(火)

②市浦会場 9月5日(月)

時間…9:30~11:00(受付9:00~)

集合場所…①菊ヶ丘運動公園あずまや
②市浦コミュニティセンター

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

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(無料レンタルあり)

*②が雨天の場合、屋内実施となるため、上履きもご用意ください。

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

地域包括支援課
内線2463

