

暮らしの 情報広場

掲載した各種イベント等は新型コロナウイルス感染症の感染予防と拡大防止の観点から中止・延期等となる場合がありますので、ご了承ください。また、各種イベント等に参加する際はマスク着用などの感染症対策にご協力をお願いします。

ピックアップ

40歳を過ぎたら！

楽しく学ぼうオーラルフレイル



「食事をよく食べこぼすようになった」「固いものがかめなくなり、むせることが増えた」「滑舌も悪くなってきた…」こうした状態が続くようであれば、それは口の機能の衰え“オーラルフレイル”の可能性がります。放置すると、全身の筋力や心身の衰えが進み、全身の健康に影響します。この機会に、オーラルフレイルについて学んでみませんか。

日時…11月9日(水) 14:00～15:30

場所…市役所2階会議室

講師…津軽保健生活協同組合 健生病院 リハビリテーション科 歯科衛生士 原田千明氏

対象…市民の方

定員…会場20名、WEB30名

申込み…11月4日(金)までに電話かメールで①氏名、②住所、③電話番号をお知らせください。メールは件

名に「11/9講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

講演会終了後、口腔ケアに関する不安や悩みの相談に応じます(3名程度)。

*予約制です。申込時に併せてご予約ください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2380

ピックアップ

糖尿病治療中のあなたへ

やさしく分かる糖尿病講座

糖尿病は気付かぬうちに進行します。糖尿病との付き合い方のコツを身につけ、重症化を予防しましょう。10月は、糖尿病治療の基本となる薬・食事・運動についての勉強会を開催します。この機会に、糖尿病について学んでみませんか。

▷くすり・食事編

日時…10月13日(木) 13:30～15:00

場所…市役所2階会議室

講師…つるた調剤薬局中央店薬局長 青松久喜氏、市管理栄養士

定員…会場20名、WEB30名

▷運動編

日時…10月26日(水) 13:30～15:00

場所…中央公民館

講師…健康運動指導士 近藤文俊氏

定員…会場20名

申込み…開催の3日前までに電話かメールで①氏名、②住所、③電話番号をお知らせください。メールは件名に「10月講演会参加」と入力し、manabi-01@city.goshogawara.lg.jpまで送信ください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2380

ピックアップ

今日から始めるロコモ予防&骨の健康相談

今日から始めるロコモ予防

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、立つ・歩くなどの運動機能が低下し、骨折・転倒しやすくなった状態を指します。骨や筋肉を丈夫にするコツを学んでみませんか。

▷運動編

日時…10月17日(月) 13:30～15:00

場所…中央公民館

講師…健康運動指導士 近藤文俊氏

▷栄養編

日時…10月28日(金) 10:30～12:00

場所…保健センター五所川原

講師…市管理栄養士

骨の健康相談

各教室終了後、骨粗しょう症についての相談を保健師、管理栄養士、看護師が受け付けます。

*予約制です。申込時に併せてご予約ください。

問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2390

