

## 早朝テニスの会

爽やかな汗をかいてみませんか？

期間…10月まで

時間…毎朝6:00～

場所…菊ヶ丘運動公園テニスコート

会費…1回100円

問い合わせ先

葛西 Tel.070-5327-5999

## 茶道教室(裏千家)

“ふらっと”一服のお茶に触れませんか。

日時…毎月第4木曜日

18:30～21:00

場所…中央公民館3階和室

講師…一戸次江先生

申込締切…5月10日(水)

問い合わせ先

紅葉サークル 岩崎 Tel.35-4219

## 大正琴無料体験教室

大正時代に流行した昔懐かしい大正琴を体験してみませんか。

日時…要相談

場所…鎌谷町大正琴教室

\* 駐車場は8台分。

\* 事前にお申し込みください。

\* 大正琴をお持ちの方はご持参ください(レンタルあり)。

問い合わせ・申込先…杉森 Tel.34-

8039 / 熊谷 Tel.33-2602



## 保育のお仕事出張相談会

日時…5月17日(水) 10:00～13:00

場所…ELM(1階カブリチョーザ横)

内容

①個別相談…青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談

②保育求人閲覧・紹介…県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介

対象…保育に興味のある方

申込み…不要(参加費無料)

問い合わせ先

社会福祉法人青森県社会福祉協議会 青森県保育士・保育所支援センター Tel.017-718-2225

## 健康・福祉

### 献血バス巡回日程

▷5月24日(水) 10:00～16:00

市役所

▷5月28日(日) 10:00～16:00

アクロスプラザ五所川原

\* 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

### 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

5月24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2379

### 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、相談対応をしておりますので、ご連絡ください。

日時・場所

▷5月11日(水) 10:00～11:30

保健センター五所川原(働く婦人の家)

\* 3日前までの予約が必要です。

\* 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)

問い合わせ・申込先

子育て支援課こども家庭センター 内線2476/電子メールkosodate@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応じています。

日時…5月31日(水) 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2381

## 小さな相談室

～図書館で少しお話ししていきませんか～

あなたの悩みや気持ちを聞かせてください。市民ならどなたでも安心してご利用できます。

日時…5月25日(水) 10:00～15:00

場所…市立図書館2階 対面朗読室 & おはなしの部屋

相談員…メンタルサポートえん

メンタルケアスペシャリスト(精神対話士) 寺山静夏氏

\* 予約は不要ですが、予約希望の方は、電話でお申し込みください。

\* 14:00～15:00は予約を受付せず、自由にお話できる時間となっています。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2381

## 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…5月14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…認知症ケアパスの活用方法について

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