

献血バス巡回日程

- ▷3月13日(水) 10:00~16:00
市役所
- ▷3月19日(火) 10:00~12:00
青森県五所川原合同庁舎
- ▷3月19日(火) 14:00~16:00
かなぎ病院
- ▷3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

風しんの抗体検査を受けましょう

昭和37年度~53年度生まれの男性は、風しんの抗体が低い方が多い年代です。ご自身と周りの人を守るため、クーポン券を使ってまずは抗体検査を受け、抗体が低かった場合は予防接種を受けましょう(令和7年3月末まで無料です)。

対象…昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性

▷令和5年6月に送付したクーポン券を使用してください。紛失した方は、再発行しますのでお問い合わせください。

▷クーポン券は、全国の医療機関で使用できます。厚生労働省ホームページ医療機関一覧でご確認ください。

*過去に抗体検査や予防接種を受けた方は再度受ける必要はありません。

*転入した場合、住所地のクーポンが必要ですのでお申し出ください。

*詳しくは市ホームページ(右QR)をご覧ください。



問い合わせ先

健康推進課 内線2373

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、相談対応をしま

すので、ご連絡ください。

日時…3月14日(水) 10:00~11:30

場所…保健センター五所川原(働く婦人の家)

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。

*予約者なしの場合は、開催しません。

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



いきいき教室(介護予防教室)

体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした楽しい教室を行っています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時・場所(受付は9:45~、13:15~)

①3月8日(金) ストレッチ・マッサージ・呼吸をととのえて自己治療力を高めよう

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

生き活きセンター 13:30~15:00

②3月15日(金) ストレッチ・マッサージ・呼吸をととのえて自己治療力を高めよう

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

③3月19日(火) メタボや高血圧改善にも効果的!脳と身体もスッキリヨガ

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

生き活きセンター 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(必要時)

申込み…初回参加の場合、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



ノルディック・ウォーク

両手にポール(ストック)を持って体を支えながら歩く、足腰に不安がある人でも取り組みやすい健康ウォーキングです。全身の筋肉を使うため消費カロリーがアップします。いずれの会場にもご参加いただけます。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日程

①五所川原会場

3月11日(月)、25日(月)

②市浦会場 3月5日(火)

時間…10:00~11:30(受付9:30~)

場所…①つがる克雪ドーム

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

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、帽子、手袋、飲み物、汗ふきタオル、ポール(無料レンタルあり)、内履き(雨天時は室内を歩くため)

申込み…初回参加の場合、開催日4日前までに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2461



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65歳以上の市民

日時…3月6日(水)、13日(水)

10:00~11:00(受付9:45~)

場所…生き活きセンター

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2461

