

# 介護予防や認知症に関するお知らせ

## 介護予防教室（料金無料）

	いきいき教室	ノルディック・ウォーク	ゆーゆー元気教室
内容	①セラバンド体操～ほぐして・喜多えて・すこやかに～ ②パステルで脳と心の若返り!	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。	いすに座って行う運動教室です。みんなで無理なく、楽しく体を動かすことができます。
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	①五所川原会場 4月11日(休) ▷10:00～11:30 コミュニティセンター茶 ▷13:30～15:00 生き活きセンター ②金木・市浦会場 4月25日(休) ▷10:00～11:30 金木公民館 ▷13:30～15:00 保健センター市浦 (受付9:45～、13:15～)	①五所川原会場 4月8日(月)、22日(月) 10:00～11:30 (受付9:30～) つがる克雪ドーム ②金木会場 4月16日(休) 10:00～11:30 (受付9:30～) 芦野公園	4月17日(休) 10:00～11:00 (受付9:30～) 生き活きセンター 
講師	①青森県長寿社会振興センター ②3色パステルアートインストラクター 今ゆき子	全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員	健康運動指導士 鬼武由美子
持ち物	飲み物、汗ふきタオル、筆記用具	飲み物、汗ふきタオル、帽子、手袋、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）	飲み物、汗ふきタオル
申込み	初めて参加される方は事前にお申し込みください。		

\*いきいき教室では、新たに場所を増やして実施しますので、皆様のご参加をお待ちしています。  
五所川原会場は、午前はコミュニティセンター茶、午後は生き活きセンターまたは市民学習情報センターで開催します。  
梅沢コミュニティセンター、藻川コミュニティ消防センターでも、5月から毎月教室を開催します。  
問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2461

## 認知症関連事業

	もの忘れ検診	認知症カフェ「カフェ de つえぎ」
内容	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）。	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。実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会
対象	65歳以上または若年性認知症が心配な市民	どなたでも（申込不要）
日時	4月18日(休)、25日(休) 各日13:00～13:30	4月14日(日) 10:00～12:00
場所	健生五所川原診療所	中央公民館2階第1会議室
料金	無料	200円（茶菓子代）
その他	定員…各日1名	今月のテーマ…「体操・生活への支援」 講師…作業療法士

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2461

\*次ページに続きます。

## 「認知症フォーラム」の協賛団体を募集しています

市では、認知症に関する知識の普及啓発を目的に、市民の方と医療・福祉・介護の関係者が、互いに情報共有し、理解を深める場として「認知症フォーラム」を今年も開催します。

すてきなゲストを迎えた企画を準備中ですので、どうぞご期待ください。

開催日…9月14日(出) 場所…オルテンシア

### 【協賛団体を募集しています！】

認知症フォーラムの趣旨に賛同し、会場での団体PRコーナーの運営、来場者誘導等にご協力いただける企業・団体を募集しています。

### 申込み

5月17日(金)までに電話でお申し込みください。  
問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2461

## アクティブシニアポイント事業の参加者を募集しています

事前登録されている受入施設等でボランティア活動をする中で、自身の健康と元気を向上させながら、お互いを支え合う生き生きとした地域づくりを目指します。

1時間のボランティア活動で1ポイント（1日2ポイントまで）、1月から12月までの1年間で最大100ポイントまで貯めることができます。貯めたポイントは、商品券と交換できます（1ポイント100円）。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民  
活動までの流れ

- ①説明会・研修会参加
- ②会員登録・手帳受取
- ③ボランティア活動
- ④ポイント交換

問い合わせ・申込先

五所川原市社会福祉協議会 Tel.34-3494



## 「家族介護出張相談」を行っています

介護職員が自宅等に向って、身体介護に関する実技指導・相談に対応します。

希望される方には状況をお聞きし、日程調整させていただきます（予約制）。

例…オムツ交換、体位交換、移乗介助、入浴介助など  
対象…要介護状態の方を在宅介護している家族

料金…無料

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2461

## 「高齢者教室」令和6年度新受講生募集!

5月から「高齢者教室」を開催します。学習内容は、歴史・健康・音楽等のさまざまなテーマの講演会、クラブ活動（北辰大学・ひばの樹大学のみ）です。

対象…60歳以上で通学できる方

申込期限…4月15日(月)

申込み…受講希望の方は電話でお申し込みください。

	北辰大学（五所川原地区）	ひばの樹大学（金木地区）	寿大学（市浦地区）
場所	中央公民館	金木公民館	市浦コミュニティセンター
募集人数	40名	40名	40名
回数	5月～2月の計10回	5月～1月の計8回 *8月は夏休み	5月～11月の計6回 *8月は夏休み

問い合わせ・申込先…社会教育課 内線2952

### ◎広報有料広告

屋根・外壁工事  
青森県知事許可(般-1)第17210号

**有限会社 成板工業**  
代表取締役 成田 和保

事務所 / 〒037-0069 五所川原市若葉1丁目13-73  
☎0173(35)3988・FAX0173(35)5866  
作業場 / 〒037-0068 五所川原市長橋字橋元75-29  
E-mail:nariban@amail.plala.or.jp

## 広告募集

～広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています～  
広報は市内全域に配布され広く読まれています。  
広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか？

**掲載料金はこのサイズで15,000円**

詳細はホームページでもご覧いただけます。  
https://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html  
申込先 総務課広報係 内線2117

五所川原市を応援します!!