

介護予防教室

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

参加費…無料

*詳細は市ホームページ(右QR)をご覧ください。



▷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。

日程…①五所川原会場

1月14日(火)、27日(月)

②市浦会場 1月21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

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(無料レンタル有)、内履き(雨天時は室内を歩くため)

申込み…初めて参加される方は、開催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2463

▷ゆーゆー元気教室

いすに座って行う運動教室です。

日時…1月15日(水)、29日(水)

10:00~11:00(受付9:30~)

場所…生き活きセンター

講師…健康運動指導士 鬼武由美子

持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

申込み…初めて参加される方は、開催前日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

▷いきいき教室

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。

日時・場所(受付は9:45~、13:15~)

①1月10日(金) ニュースポーツを楽しもう

梅沢コミュニティセンター 10:00~11:30

薮川コミュニティ消防センター 13:30~15:00

②1月16日(木) 元気のもとはお口から~美味しく食べるための口腔ケア~

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

市民学習情報センター 13:30~15:00

③1月23日(木) ふまねっとでコグニサイズ

金木総合支所2階 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

持ち物…飲み物、筆記用具、汗ふきタオル(必要時)

申込み…初めて参加される方は、開催前日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2463

プレママ・プレパパ教室(両親教室)

これからママやパパになる方が安心して出産を迎えられるよう、妊娠・出産・育児について学ぶことができる教室を開催します。

助産師の講話や沐浴・おむつ交換を体験できる教室ですので、ぜひご参加ください。

日時…2月14日(金) 18:00~19:30

場所…保健センター五所川原(働く婦人の家)

参加費…無料

対象…市内に住所がある妊婦さんとそのパートナー(妊婦さんだけの参加も大歓迎)

申込み…1月31日(金)まで

に、電話またはごしよLINE(右QR)でお申し込みください。



問い合わせ・申込先

こども家庭センター 内線2472

エンゼル相談

市保健師・管理栄養士が、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…1月9日(木) 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

こども家庭センター

内線2473/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



献血バス巡回日程

▷1月26日(日) 10:00~16:00

E L M

*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

TEL017-741-1512

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…1月29日(水) 13:30~15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…市保健師

申込み…1月24日(金)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2383

小さな相談室

~図書館で少しお話していきませんか~

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…1月23日(木) 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…メンタルケアスペシャリスト(精神対話士) 寺山静夏氏

申込み…寺山氏携帯(Tel090-7793-8595)までお申し込みください。

問い合わせ先

健康推進課

内線2383

