

歯周病検診の受け忘れはありませんか？

まだ受けていない方は、この機会にお口の健康状態を確認しましょう。

対象…今年度中に20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳を迎える方

期限…3月31日(月) **料金**…無料

*対象者には受診券を送付していますが、転入や紛失された場合は再発行できますのでご連絡ください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2379

献血バス巡回日程

▷2月20日(休) 10:00~11:30
青森県農業共済組合 津軽支所

▷2月20日(休) 13:00~14:30
社会福祉法人 拓国会

▷2月20日(休) 15:15~16:30
株式会社S I N M E I

▷2月23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

健康づくり相談室

市保健師・市管理栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です。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…2月21日(金) 10:00~12:00

場所…市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

申込み…前日までにご予約ください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2379

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…2月13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(Tel.090-7793-8595)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

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…2月13日(休) 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



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

両手にボール(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

2月3日(月)、17日(月)

②金木会場 2月25日(火)

時間…10:00~11:30(受付9:30~)

場所…①つがる克雪ドーム

②金木公民館

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

いすに座ってストレッチや筋トレ等を行う運動教室です。

日時…2月5日(休)、19日(休)

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

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

▷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~)

①2月14日(金) フラワーアレンジメントに挑戦してみよう

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

②2月20日(休) 元気のもとはお口から~美味しく食べるための口腔ケア~

金木中央老人福祉センター 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

③2月21日(金) フラワーアレンジメントに挑戦してみよう

梅沢コミュニティセンター 10:00~11:30

④2月26日(休) お昼ごはんを食べる会

薮コミュニティ消防センター 11:00~13:00

参加費…①、③花代1,000円

②、④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。

①、③へ参加される方は、開催1週間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