

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つがる克雪ドーム

6月9日(月)、23日(月)

②芦野公園(雨天時中止)

6月20日(金)

時間…10:00～11:30(受付9:30～)

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…飲み物、汗ふきタオル、帽子、手袋、ポール(無料レンタル有)、内履き(つがる克雪ドームで雨天時使用)

▷ゆーゆー元気教室

いすに座って有酸素運動(ストレッチ)や筋トレ等を行う運動教室です。

日程

①生き生きセンター 6月4日(水)

②市民学習情報センター 6月18日(水)

時間

10:00～11:00(受付9:30～)

講師

健康運動指導士 鬼武由美子氏

持ち物…飲み物、汗ふきタオル、内履き(市民学習情報センターで使用)

▷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～または13:15～)

①6月5日(木)

転倒しない！レクリエーション大会

梅沢コミュニティセンター 10:00～11:30

瀬川コミュニティ消防センター 13:30～15:00

②6月9日(月)

野菜づくりと健康

生き生きセンター 13:30～15:00

③6月20日(金)

パステルで脳と心を活性化！自分だけの1枚をつくりましょう♪

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

④6月25日(水)

昼食会・お口の健康を楽しく学ぼう(予約制・定員30名)

コミュニティセンター栄 11:00～13:00

*白ご飯をお持ちください。

持ち物…飲み物、筆記用具

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463

もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる、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)。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

日程

①市役所検診

市役所1階相談室

6月27日(金) 10:00～12:00

②個別検診

健生五所川原診療所

6月10日(火)、17日(火)、

24日(火) 15:00～15:30

料金…無料

*地域の皆さんが集まる場への出張や、ご希望の方への家庭訪問でも実施しております。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463

認知症カフェ

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。

参加費…200円

申込み…不要

▷「カフェ de つえぎ」

日時…6月8日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

テーマ…「認知症の予防と進行を遅らせる運動方法について」(講師 社会福祉法人拓心会 五所川原リハビリ倶楽部 理学療法士

古木名寿登氏)

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

アクティブシニアポイント研修会

施設や市の介護予防教室、在宅高齢者のゴミ捨て等ちょっとしたボランティアをしてみませんか。

日時…6月30日(月) 10:00～11:00

申込み…事前の申込みが必要です。

場所…生き生きセンター

*各地区のコミュニティセンター等での出張研修会も開催可能ですのでご相談ください。

問い合わせ先

▷社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会 Tel34-3494

▷地域包括支援課 内線2462

献血バス巡回日程

▷6月17日(火) 9:00～11:00

株式会社五所川原中央青果

▷6月17日(火) 13:00～14:00

特別養護老人ホーム青山荘

▷6月29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

Tel017-741-1512

広域農道こめ・米ロード交通規制

県発注工事に伴い、片側交互通行(終日)を実施します。

期間

5月20日(火)～6月10日(火)(予定)

区間

ローソン五所川原毘沙門店から飯詰川まで

*詳細は市ホームページおよびごしょLINEからお知らせします。



問い合わせ先

農村整備課 内線2532