

## 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

**申込み**…初めて参加される方は前日までにお申し込みください。

\*詳細は市ホームページ



をご覧ください。

### ▷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。

**日程**(15分前～受付開始)

①7月11日(金)

『ふまねっとでコグニサイズ』(講師 青森県長寿社会振興センター)

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

②7月14日(月)

『余暇の楽しみ方』(講師 小田桐 匡孝氏)

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

③7月15日(火)

『昼食会・お口の健康を楽しく学ぼう』(講師 歯科衛生士 相馬 美智子氏)

中央公民館 11:00～13:00

\*予約制、定員30名

\*白ご飯をお持ちください。

④7月23日(水)

▷『余暇の楽しみ方』(講師 小田桐 匡孝氏)

梅沢コミュニティセンター 10:00～11:30

▷『終活セミナー』(講師 土井花 店)

薮川コミュニティ消防センター 13:30～15:00

**持ち物**…飲み物、筆記用具

### ▷ゆーゆー元気教室

いすに座り有酸素運動(ストレッチ)や筋トレ等を行う運動教室です。

**日程**…①7月2日(水) 生き生きセンター  
②7月16日(水) 市民学習情報センター

**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)

### ▷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**…7月7日(月) つがる雪雪ドーム

**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(雨天時使用)

**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

7月25日(金) 10:00～12:00

②個別検診

健生五所川原診療所

7月8日(火)、15日(火)、22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います。

**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**…7月13日(日) 10:00～12:00

**場所**…中央公民館2階第1会議室

**テーマ**…「介護予防について」

**実施主体**…公益社団法人認知症の人と家族の会

▷「やどかり café しうら」

**日時**…7月27日(日) 10:00～12:00

**場所**…青森あすなるホール市浦

**テーマ**…「認知症の人とともに生きるまちづくり条例および市認知症関連事業について」

**実施主体**…一般社団法人青森県作業療法士会

**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**…7月28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 Tel.34-3494

▷地域包括支援課 内線2462

## 自死遺族のつどい

愛する家族や親戚、友人、恩人のような親しい方との死別はとてつらいものです。自死、災害、事故・事件、急病による死のような予期しないお別れはとくにそうでしょう。

一人で抱えていることも、言葉にして、声に出して、誰かに話してみると楽になることもあります。

大切な人を自死などで亡くされた方が共に過ごし、自分の体験や気持ちをありのままに話せる場です。

ご希望があれば、個別の相談をお受けすることもできます。

**日時**

▷7月6日(日) 19:00～20:30

▷7月18日(金) 13:30～15:30

**場所**…法永寺大広間(末広町14-1)

**対象**…大切な人を自死などで亡くされた方(宗教や宗派に関係なくご参加ください)

**世話人**…小山 真貴子(保健師)

**問い合わせ・申込先**

法永寺 Tel.34-2924/

info@gingnang.jp