

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)

①9月4日(休)

薊川コミュニティ高齢センター 13:30～15:00
『楽しみながら脳トレしよう！～音とゲームとひらがなクイズ～』
(講師 健康運動指導士 棟方由美子氏)

②9月5日(金)

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
『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)

③9月10日(休)

金木公民館 11:00～13:00
『昼食会・お口の健康を楽しく学ぼう』(講師 歯科衛生士 阿保ひとみ氏)

* 予約制(定員30名)

* 白ごはんを持参してください。

④9月11日(休)

保健センター市浦 13:30～15:00
『終活セミナー』(講師 松江造花仏壇店)

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

①9月3日(休) 生き活きセンター

②9月17日(休) 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。いずれの会場にも参加できます。

日時…各日10:00～11:30(受付9:30～)

①五所川原会場…つがる克雪ドーム
9月8日(月)、22日(月)

②金木会場…芦野公園
9月5日(金)

③市浦会場…大沼公園(市浦コミュニティセンター集合)

9月19日(金)

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

日時

①市役所検診
市役所 1階相談室
9月12日(金) 10:00～12:00

②個別検診
健生五所川原診療所
9月9日(火)、16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。誰でも参加できます。

参加費…200円 **申込み**…不要

▷「カフェ de つえぎ」

日時…9月14日(日) 10:00～12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

テーマ…「認知症は個性 寄り添う

ことは愛情～認知症マフを紹介します～」(講師 弘前大学医学部附属病院 認知症看護認定看護師 葛西愛子氏)

実施主体…公益社団法人認知症の人と家族の会

▷「やどかり cafe しうら」

日時…9月21日(日) 10:00～12:00

場所…青森あすなろホール市浦

テーマ…「認知症と肺炎のあぶない関係～食事の時のひとくふう～」

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

介護施設や市の介護予防教室、在宅高齢者のゴミ捨て等のボランティアをしてポイント活動してみませんか。

日時…9月29日(月) 10:00～11:00

申込み…事前の申込みが必要です。

場所…生き活きセンター

* 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

ろくつがるの会

がんに伴う不安やつらい気持ちを体験者と一緒にお話してみませんか。

日時…9月20日(土) 10:00～12:00

場所…つがる総合病院2階ラウンジ

内容…患者体験のお話や情報交換、勉強会、ケア帽子作成

* 作成した帽子を差し上げています。また、ケア帽子作成のためのタオルやニット生地 of 寄付も随時募集中です。

問い合わせ先…ろくつがるの会

長内 Tel.35-7264

