

## 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分前から受付開始)

①12月2日(火)

金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00  
『ニュースポーツを楽しもう』  
(講師 青森県長寿社会振興センター)

②12月8日(月)

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  
『ゆるヨガ～みんなで集まって笑って心も体もぼかぼか～』(講師 ヨガインストラクター 木村啓氏)

③12月10日(水)

梅沢コミュニティセンター 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

\* 白ご飯をお持ちください。

④12月16日(火)

コミュニティセンター長橋 13:30～15:00  
『いきいきリフレッシュヨガ』(講師 ヨガインストラクター 對馬郁子氏)

⑤12月22日(月)

薮川コミュニティ消防センター 13:30～15:00  
『ニュースポーツを楽しもう』  
(講師 青森県長寿社会振興センター)

持ち物…飲み物、筆記用具

### ▷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

①12月3日(水) 生き活きセンター

②12月17日(水) 市民学習情報センター

時間…各日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  
12月8日(月)、22日(月)

②金木会場…金木公民館  
12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(①で雨天時使用)



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

場所・日時

①市役所検診…市役所1階相談室  
12月12日(金) 10:00～12:00

②個別検診…健生五所川原診療所  
12月9日(火)、16日(火)、23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…12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

「認知症と肺炎のあぶない関係～食事のときのひとくふう～」(講師 一般社団法人 青森県作業療法士会 天坂宗一朗氏)

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 かなぎ」

日時…12月21日(日) 10:00～12:00

場所…金木総合支所2階第1会議室  
テーマ

「みんなで考えよう～認知症とともに生きるとは～」(講師 医療法人社団清泉会 訪問看護ステーション結 作業療法士)

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…12月22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

