

相手のこころの声を聴く ために「傾聴講座」

傾聴とは、相手の気持ちに寄り添い、受け止めて聴くことです。相手の話を「聞く」から「聴く」へ変えて会話のずれを減らし、円滑なコミュニケーションを取りましょう。

①傾聴講座

6月6日(出) 10:00~12:00「心に寄り添ってどうするの? 傾聴のはじめの一步講座」

②傾聴フォローアップ講座

6月13日(出) 13:00~15:00「気づきが広がる傾聴ワークショップ ~対話のコツを試してみよう~」

*①はこれまでに傾聴講座を受講したことがない方、②は過去に傾聴講座を受講したことがある方におすすです。両日受講も可能です。

場所…市役所2階 会議室2BCD

講師…蓬畑恵久美氏(青森県立保健大学健康科学部講師)

料金…無料

持ち物…筆記用具、必要な方は眼鏡、飲み物

定員…各日先着30名程度

申込期限…5月29日(金)

下記申込フォームまたは電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2381



献血バス巡回日程

▷5月24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。

詳しくはホームページ

をご覧ください。

問い合わせ先

青森県赤十字血液センター

Tel.017-741-1512



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向けの相談です。主治医のいる方は申込時にお知らせください。

日時…5月26日(火) 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

介護予防教室

フレイル予防をしながら楽しく健康づくりをしていきましょう。

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。

*詳しくは、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行います。

日程(15分前から受付開始)

▷『頭から指先まで使ってちぎり絵を作ろう』(講師 青森県長寿社会振興センター)

①5月12日(火)

市民学習情報センター 10:00~11:30

コミュニティセンター松島 13:30~15:00

②5月21日(休)

コミュニティセンター三好 10:00~11:30

③5月26日(火)

彫瀨・長瀬コミュニティセンター 10:00~11:30

梅沢コミュニティセンター 13:30~15:00

▷『元気な身体作り~お口と、食事と、運動と~』(講師 理学療法士 古木名寿登氏)

5月28日(休)

金木総合支所 10:00~11:30

十三コミュニティセンター 13:30~15:00

持ち物…飲み物、筆記用具

▷ゆーゆー元気教室…いすを使った有酸素運動や筋トレ等を行います。

日時…5月20日(水) 10:00~11:30

(受付9:30~)

場所…生き生きセンター

講師…理学療法士 古木名寿登氏

持ち物…飲み物、汗ふきタオル

▷ノルディック・ウォーク…両手にポールを持って体を支えながら歩く健康ウォーキングです。

日時・場所

各回10:00~11:30(受付9:30~)

①つがる克雪ドーム

5月11日(月)、25日(月)

②芦野公園…5月15日(金)

③大沼公園(市浦コミュニティセンター集合)…5月22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)、グラウンド用シューズ(雨天時に①で使用)、内履き(雨天時に③で使用)

問い合わせ・申込先

介護福祉課 内線2463



もの忘れ検診

65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方向けの、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、無料)。

日程

①市役所検診…市役所1階相談室

5月29日(金) 10:00~12:00

②個別検診…健生五所川原診療所

5月12日(火)、19日(火)、26日(火)

15:00

*集会所などへの出張や、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

介護福祉課 内線2463

認知症カフェ

気軽に認知症について学びながら楽しくおしゃべりしませんか?

参加費…200円 *申込不要

▷カフェ de つえぎ

日時…5月10日(日) 10:00~12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

テーマ…「予約型乗合タクシー『ごしょくる』について」(講師 都市・交通課職員)

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…5月16日(土) 10:00~12:00

場所…金木総合支所2階会議室

テーマ…「あらためて考えよう、認知症って何だろう」(講師 作業療法士 工藤啓太氏)

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

介護福祉課 内線2463