

## 運動はしんどい…というあなたに！ 「ゆる筋活」運動教室

体重の3%を減らすだけでも血圧などの数値の改善が期待できます。一緒に動ける体をつくりませんか。

**対象**…おおむね74歳以下の市民の方

**日時**…7月7日(火) 13:30～15:00

**場所**…生き活きセンター

**内容**…健康運動指導士 近藤文俊氏による筋トレ、ストレッチ、講話

**持ち物**…汗ふきタオル、動きやすい服装、内履き、飲み物、ヨガマット(お持ちの方)

**申込み**…電話または下記申込フォームから(先着25名)。

**申込期限**…6月30日(火)

**問い合わせ先**

健康推進課 内線2384



## 健やか協力隊員養成研修

健康について興味がある方・学びたい方が健康リーダーとして活躍できる、健やか協力隊員を養成します。

①健康教養(座学)…青森県健康状態や健康づくりについての講話

②測定実習(実技)…健診の測定機器を実際に使った実習

**日時**…6月17日(水) 9:30～12:35

**会場**…市民学習情報センター大教室

**申込み**…氏名、性別、生年月日、住所、電話番号を記入のうえ、

FAXまたはメールにてお申し込みください(先着30名、参加無料)。

**申込期限**…6月2日(火)

**問い合わせ・申込先**…青森県医師会 健やか力推進センター

TEL017-763-5590 FAX017-763-5591

suk-kyoryokutaiin@lily.ocn.ne.jp

## こころの休み処(どころ)

～ちょっと話してみませんか?～

不安や悩みを話してこころを軽くしていきませんか。こころの充電やリフレッシュにお立ち寄りください。

**日時・場所** \* 申込不要

①6月23日(火) 10:00～12:00

川倉の湯っこ

②6月26日(金) 13:30～15:30

市立図書館(2階対面朗読&おはなしの部屋)

**スタッフ**…NPO法人ほほえみの会、傾聴ボランティア

**問い合わせ先**

健康推進課 内線2384

## こころの相談

～1人で悩まず相談してください～

心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

**対象**…市民(初回相談者優先)

**日時**…6月16日(火) 10:00～15:00

(1人1時間程度)

**場所**…市役所1階相談室

**相談員**…精神対話士、市保健師

**申込期限**…6月11日(休)

申込フォームまたは電

話でお申し込みください。

\*心の病気で治療中の方はまずかかりつけの病院へご相談ください。

**問い合わせ・申込先**

健康推進課 内線2381

## 自死遺族のつどい

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対応も可能です。

**日時**

①6月7日(日) 19:00～20:30

②6月19日(金) 13:30～15:30

**場所**…法永寺大広間(末広町14-1)

\*宗教や宗派を問わず参加できます。

**世話人**…小山真貴子(保健師)

**問い合わせ・申込先**…法永寺

TEL34-2924 info@gingnang.jp

## 献血バス巡回日程

▷6月23日(火) 9:00～11:00

(榊五所川原中央青果)

▷6月23日(火) 13:00～14:00

特別養護老人ホーム青山荘

▷6月28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

ページをご覧ください。

**問い合わせ先**

青森県赤十字血液セン

ター TEL017-741-1512



## 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

6月26日(金) 10:00～12:00

②個別検診…健生五所川原診療所

6月9日(火)、16日(火)、23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 **申込み**…不要

▷**カフェ de つえぎ**

**日時**…6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**…「難聴と認知症～特に補聴器の適切な購入方法について～」(講師 あきた耳鼻咽喉科クリニック 秋田二郎院長)

**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**

介護福祉課 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でポイント活動しませんか。\*

**要申込**

**日時**…6月22日(月) 10:00～11:00

**場所**…生き活きセンター

\*コミセン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・申込先**

社会福祉法人五所川原市社会福祉協議会

TEL34-3494/介護福祉課

内線2462

