

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

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(無料)。

* 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行います。

日程(15分前から受付開始)

①6月11日(休)

コミュニティセンター中川 10:00~11:30

コミュニティセンター飯詰 13:30~15:00

『今日から始めよう! 歯とお口の健康習慣』

(歯科衛生士 阿保ひとみ氏)

②6月23日(火)

▷生き活きセンター 10:00~11:30

『いきいきリフレッシュヨガ』

(ヨガインストラクター 對馬郁子氏)

▷薊川コミュニティ消防センター 13:30~15:00

『毎日できる! 立つ・歩くが楽になる体操』(理学療法士 古川優氏)

③6月30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』

(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…いすを使った有酸素運動や筋トレ等を行います。

日時…6月3日(水) 10:00~11:00
(受付9:30~)

場所…生き活きセンター

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

▷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…6月8日(月)、22日(月)

各回10:00~11:30(受付9:30~)

場所…つがる克雪ドーム

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(無料貸出有)、グラウンド用シューズ(雨天時)

問い合わせ・申込先

介護福祉課 内線2463

五能線90周年記念 手を振ろうキャンペーン

五能線は、7月30日に全線開通90周年を迎えます。これを記念し、沿線から列車を見かけた際に列車へ手を振ってお祝いする「手を振ろうキャンペーン」を実施します。ぜひご家族や地域の皆さんと一緒に、列車への温かいエールをお寄せください。



さつき展示会

さつきの苗木を無料配布します。

日時…6月6日(土)、7日(日)

9:00~17:00

場所…スーパーストア金木タウンセンター店内

問い合わせ先…かなぎ臯樹会 花田
Tel.090-2363-6267

五所川原工科高等学校 学校公開

授業や工業科の実習の様子などを知っていただくために、学校公開を行います。当日は自由に施設見学、授業参観ができますので、お気軽にご来校ください(事前申込不要)。

日時…6月15日(月) 8:50~15:15

* 8:40~随時受付、12:40~13:25は
昼休み

対象…中学生・保護者、地域住民、
中学校教職員、本校生徒の保護者

持ち物…上履き

* 体調が優れない方は、来校をご遠慮ください。

問い合わせ先…五所川原工科高校
教務部 Tel.35-3444

パン作りワークショップ

6月は、ツナと玉ねぎ、ピクルスを包んだやさしい旨みの「ツナブレッド」を作ります。初心者の方や一人での参加が多い教室です。基本のパン作りを楽しく体験しませんか?

場所…市内E L M近く

持ち物…エプロン、手ふきタオル

参加費…初回4,200円(材料費込み)

* 簡単なランチ付きです。作ったパンはお持ち帰りできます。

* 詳細は申込後にご案内します。

問い合わせ・申込先…下記インスタグラム(左)またはLINE(右)でのみ承っています。



善意の花かご



どうもありがとうございました

▷五所川原地区電気工業災害防止対策協議会(新沼高広会長) = 菊ヶ丘運動公園清掃ボランティア(32名)

▷社会福祉法人照輝会認定こども園なおみ園(一戸義雄園長) = やなぎぬま近隣公園清掃(保護者、職員39名)

今月の納期 納期限 6月30日(火)

税		問い合わせ先	
市 県 民 税	1期	収 納 課	内線2275

納付は便利で
確実な
口座振替を!

