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…初参加の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**…楽しく体操やゲーム、脳トレーニング等を行います。

日程（15分前から受付開始）

①11月12日㈭

コミュニティセンター中川　10:00～11:30

『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）

コミュニティセンター松島　13:30～15:00

『一生自分の足で！ 100年歩ける体力づくり』（講師　健康運動指導士　鬼武由美子氏）

②11月18日㈬

コミュニティセンター三好　10:00～11:30

市民学習情報センター　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）

③11月26日㈭

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

『楽しんで鍛えるセラバンド体操』

（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**…いすに座ってストレッチや筋トレ等を行います。

日時…11月４日㈬　10:00～11:30（受付9:30～）

場所…生き活きセンター

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**…両手にポールを持ち体を支えて歩く健康ウォーキングです。

日時…11月９日㈪、30日㈪

各回10:00～11:30（受付9:30～）

会場…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（無料レンタル有）、グラウンド用シューズ（雨天時に使用）

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検査です。

日程　＊予約制・無料

①市役所検診…市役所１階相談室

11月27日㈮　10:00～12:00

②個別検診…健生五所川原診療所

11月10日㈫、17日㈫、24日㈫

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…11月８日㈰　10:00～12:00

場所…中央公民館２階第１会議室

テーマ…「介護保険のお話～今後のことに備えられるように～」

（講師　介護福祉課職員）

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 しうら**

日時

①11月７日㈯　10:00～12:00

「認知症との触れ合い方」

（講師　北澤純子氏）

②11月21日㈯　10:00～12:00

「身近な人が認知症になったとき～今、私にできること～」

（講師　訪問看護ステーション結　伊藤由紀子氏）

場所…青森あすなろホール市浦

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

西北五広域福祉事務組合 職員募集（令和９年４月採用）

募集職種…福祉職２名程度（障がい児支援）

試験日…12月６日㈰

受付期限…11月24日㈫

＊募集資格等詳しくは組合ホームページをご覧ください。

問い合わせ先…西北五広域福祉事務組合　事務局　TEL26-3100

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…11月25日㈬　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

「小窯の会」35周年記念作陶展

「小窯の会」は、会員が作った器や花器などを津軽金山焼の登り窯を借りて年１回窯焚き・焼成して活動する津軽金山焼のサークルです。平成３年に発足して35周年を迎え、これまでの活動の集大成として、会員12名の陶芸作品を展示します。ぜひご来場ください。

日時…11月21日㈯～23日㈪

9:00～16:00（最終日は15:00まで）

会場…楠美家住宅（持子沢字隠川695-４）

＊入場無料です。先着100名に粗品をプレゼントします。

問い合わせ先…小窯の会

会長　蔦谷　TEL090-9033-2139

北奥文化フォーラム

９月の飯詰川堤防決壊や鰺ヶ沢町の水害が命や生活を脅かし、もう人ごとではいられません。

今年もまた、ともに西北地域の災害史を学び、考えてみませんか。

日時…11月８日㈰　13:30～15:15

場所…中央公民館　＊入場無料

テーマ…西北地域の災害史に学ぶII

発表

①明和３年（1766年）の津軽大地震（新岡巖）

②天明の飢きんと西北五地域（榊原滋高）

③1991年のリンゴ台風（伊藤昭雄）

問い合わせ先…北奥文化研究会

事務局　新岡　TEL090-6257-4696