

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

- ▷ 8月3日(日) 田町小山クリニック
TEL34-3431 (田町4-5)
 - ▷ 8月10日(日) 中村内科医院
TEL35-3598 (錦町1-134)
 - ▷ 8月17日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111 (中平井町142-1)
 - ▷ 8月24日(日) 木村内科医院
TEL35-2815 (松島町二丁目89-4)
 - ▷ 8月31日(日) 佐藤内科小児科医院
TEL35-4155 (弥生町4-2)
- * 対応時間9:00～17:00 (要電話確認)
* 消防署救急病院紹介電話34-4999

献血バス巡回日程

- ▷ 8月8日(金)
 - ・ 9:30～11:30 (株)スーパー佐藤長広田店
 - ・ 13:00～15:30 フコク生命
 - ▷ 8月25日(月)
 - ・ 9:30～11:30 東北電力(株)五所川原営業所
- 問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

相談 エンゼル相談 (母子相談)

お子さんと一緒に遊びの時間を
つくり、子育ての楽しさや悩みを
話してみませんか。

内容 各月齢での成長(身体計

測)・発達の確認、育児、遊び、

栄養(離乳食)の相談、情報交換

9月勉強会テーマ 離乳食の食べ

比べ(試食もあります)

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

▽9月11日(木)

10時30分～11時30分

保健センター市浦

▽9月12日(金)

10時～11時30分

保健センター五所川原

▽9月26日(金)

10時～11時30分

保健センター金木

問 健康推進課 内線2368

参加募集 第4回 ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は、「こころと身体

の健康」から。これから先の「元気」

を一緒に作っていきましょう!

対象 市内在住で要介護認定を

受けていない65歳以上の方

日時 8月21日(木) 13時～14時

場所 生き生きセンター

テーマ ダンベルを使って上半身

を動かしましょう

内容 健康チェック(血圧測定)、

ストレッチ、筋力トレーニング

講師 健康運動指導士

鬼武由美子氏

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、汗拭き

タオル、水分補給のための飲物
申込み 電話または窓口にてお申
し込みください。
申込先 地域包括支援センター
TEL(38) 3939

相談 介護予防元気相談

身体の機能に不安がある、今の
健康を維持したいなど、介護予防
に関することをご相談ください。

▽8月26日(火) 13時～15時

北部コミュニティセンター

▽8月27日(水) 11時～12時

コミュニティセンター三好

▽8月28日(木) 13時～14時

松島会館

問 地域包括支援センター

TEL(38) 3939

介護予防教室 (いきいき教室)

高齢者の健康づくりと効果的な介護予防のために、
元気なうちから参加しましょう。参加無料です。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、
筋力の衰えや栄養状態の低下等が心配な方、今の健
康を維持したい方

場所・日時 (受付は開始30分前から)

▷保健センター市浦 (13:30～15:00)

①8月1日(金)、②8月8日(金)

▷保健センター金木 (10:00～11:30)

③8月22日(金)、④8月29日(金)

▷生き生きセンター (13:30～15:00)

③8月22日(金)、④8月29日(金)

内容 ①郷土の踊り(徳島沖縄)
②筋力・バランス測定、ニュースポーツ
③「わいは!」の紙工作
④用具を使って楽しく動こう3B体操

申込み

開催3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939

～学生発 平均寿命アップ実現プロジェクト～ ミニミニ保健師アイデアコンテストに 向けたアイデアづくり

第3回ワークショップ参加者募集!!

聞く人の心をつかむプレゼンテーションのコツにつ
いて講師をお招きし、ミニ講話を行います。また、午
後からは、「アイデアコンテストで市民に伝えたい
こと」をテーマに、みなさんと一緒に考えていきます。
* 昼食は健康ランチを予定。管理栄養士から『日本型
食生活とバランスの良い食事』も学べます。

日時 9月7日(日) 10:00～16:00

会場 立佞武多の館5階会議室

募集対象 市内在住の高校生

市内の高校に在籍する学生

募集人数 10名(先着)

募集締切 8月26日(火)

講師 (株)トーサム代表取締役社長 八木橋淳氏

参加費 無料

申込先 健康推進課 内線2367

E-mail miniminihokenshi@city.goshogawara.lg.jp