

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。いろいろなことにチャレンジして、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 4月16日(木) 13時～14時

場所 生き生きセンター多目的ホール

テーマ 歩く意識を高めましょう
～足裏の感覚を取り戻そう～

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

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

参加費 無料

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

介護予防教室(いきいき教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから取り組みましょう。

対象 要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方。

参加費 無料

▷5月1日(金)

あなたの元気目標は? 軽体操でリフレッシュ

▷5月22日(金)

楽しい!難しい? 紋切り遊び・紙パズル・塗り絵

場所・時間 (受付は30分前から)

▷コミュニティーセンター三好 10:00～11:30

▷生き生きセンター 13:30～15:00

申込み

開催日の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 TEL 38-3939

国保健康アップ事業参加者募集「国保し～うらんどクラブ」

～水中運動や学習会で生活習慣病を予防しよう～

期間 5月～11月

場所 主として「し～うらんど海遊館」

対象者 17歳以上74歳以下の市民(H27.11.30現在)で次の要件に該当する方

▷五所川原市国保加入者(後期高齢者医療加入者は対象になりません)

▷平成26年度中に特定健診(集団・個別)を受けた方(40歳未満の方はこの限りではありません)

▷週1回以上継続して参加できる方

▷し～うらんど海遊館まで交通手段がある方(送迎はありません。海遊館送迎バスは一般利用者優先)

定員 100名

参加料 月2,500円(その他5月と7月頃に実施する血液検査料各1,500円程度が必要)

内容 水中運動、栄養学習会、健康教室等

申込み 4月16日(木)までに往復はがきにて(往復はがき以外不可、当日消印有効)お申し込みください。

*国保健康事業に参加したことのない方を優先します。

*申込み多数の場合は抽選となります。

問 保健センター市浦 TEL27-7733

往復はがきの書き方

往信

〒 037-0401	
五所川原市相内 273 保健センター市浦 国保し～うらんど クラブ係 行き	

返信

〒 037-	
自身の住所 (世帯主名) ご本人氏名	①〒住所 ②ご本人氏名 (世帯主名) ③年齢(生年月日) ④電話番号

*返信用にはご自分の住所・氏名のみ記入してください。



ファーマライズ薬局 五所川原店

無料 P 8台
どこの医療機関の処方箋でもお受けいたします
青森県五所川原市柳町15-1 TEL.0173-33-5167

