

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！参加費無料。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時…9月17日(木) 13:00～14:00

場所…生き生きセンター多目的ホール

テーマ…転びにくい体を作ろう！

筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行ってスタミナをつけましょう

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

持ち物…動きやすい服装、汗拭タオル、水分補給のための飲み物

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 TEL38-3939

健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など健康づくりに関する相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

日程・場所

▷ 9月2日(水) 10:00～12:00

保健センター五所川原

▷ 9月2日(水) 10:00～11:30

戸沢集会所

▷ 9月4日(金) 10:00～11:30

みなとコミュニティセンター

▷ 9月9日(水) 10:00～12:00

森の家

▷ 9月9日(水) 12:00～13:30

神原コミュニティ消防センター

▷ 9月10日(木) 13:00～14:00

保健センター市浦

▷ 9月11日(金) 10:00～12:00

金木東部地区コミュニティセンター

▷ 9月15日(火) 13:00～14:00

保健センター市浦

問…健康推進課 内線2364

火災・救急出動概況

五所川原市管内 7月の火災、救急、救助出動件数 (単位:件)

区分	火災		救急		救助	
	月別	累計	月別	累計	月別	累計
平成27年	2	13	1,167	2,217	0	3
平成26年	3	15	194	1,259	2	11
比較	△1	△2	973	958	△2	△8

全国統一
防火標語

もういいかい 火を消すまでは まあだだよ

五所川原地区消防事務組合消防本部警防課 ☎35-2023(内線1031)

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、新しい健康法として楽しく介護予防ができます。参加費無料です。

対象…65歳以上の市民

日程…①9月14日(月) ②9月28日(月)

時間…13:30～15:30

*事前の健康チェックがあるため、時間厳守

場所 生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマスター 小田桐匡孝氏等

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み…開催日の7日前までに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 TEL38-3939

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。

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

日程(受付は30分前から)

▷屋外活動(青森市ワ・ラッセ見学等)

9月4日(金)

9:00～16:00 保健センター金木・市浦合同

▷頭も身体もフル回転脳トレーニング90分勝負!

9月18日(金)

10:00～11:30 保健センター金木

13:30～15:00 保健センター市浦

▷膝に優しいチェアエクササイズと血圧を下げる!?

ハンドグリップ

9月25日(金)

10:00～11:30 コミュニティセンター三好

13:30～15:00 生き生きセンター

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 TEL38-3939

人口と世帯数

平成27年7月末 住民基本台帳 ()内は前月比



人口

57,501人
(-75)



男

26,461人
(-33)



女

31,040人
(-42)



世帯数

25,349世帯
(+13)