

## 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、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。

4月から場所をつがる克雪ドームに変え、雨天時でも継続して運動できるようになりました。一緒に楽しく歩きましょう。

**対象** 65歳以上の市民の方(60～64歳で運動機能が低下している方も対象となりますので、ご相談ください)

**日程** ①4月9日(月) ②4月23日(月)

**時間** 14:00～15:30 (事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30)

**申込み** 初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

**場所** つがる克雪ドーム

**講師** 全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員

**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(希望者にはポール等を貸し出しします)

\*雨天時はつがる克雪ドーム内2階周回路をウォーキングしますので、室内用シューズをご用意ください。

**申込先** 地域包括支援センター TEL38-3939

## いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。4月からコミュニティセンター栄会場が始まります。

**対象** 要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

**参加費** 無料

**日時・場所** (受付は30分前から)

▷4月18日(水)  
仲間と楽しく元気で長生きに、笑って動いて、いきいき教室スタート～脳トレーニングとレクリエーション～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
生き活きセンター 13:30～15:00

▷4月20日(金) 1・2・3で「ふまねっと」～歩行・認知機能改善～

金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00

▷4月24日(火) 1・2・3で「ふまねっと」～歩行・認知機能改善～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30  
生き活きセンター 13:30～15:00

**申込み** 開催日の3日前までにお申し込みください。

**申込先** 地域包括支援センター TEL38-3939

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H29年12月生まれ	5月1日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H28年10月生まれ	5月22日(火) 小児科診察、歯科診察、フッ素塗布、身体計測、発達相談
3歳児健診 H26年11月生まれ	5月16日(水) 小児科診察、歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

**受付時間** 12:00～12:30 (3歳児健診11:45～12:30)

\*受付時間前の母子健康手帳の預かりはしておりません。受付はお子様同伴でお願いします。

**場所** 保健センター五所川原

**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート、健康診査票、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*健診に来られない場合は、健康推進課にご連絡ください。

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*1歳6カ月児健診については、フッ素塗布承諾書を個別に事前送付します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かい側にもありますが、台数に限りがありますので、駐車できない場合は、市役所一般駐車場、または有料駐車場をご利用ください。

**問** 健康推進課 内線2367

### シルバービレッジ憩いの杜

## 募集 介護福祉士(正職員) 夜勤専任(パート)

業務拡大につき増員

お問い合わせ ☎TEL26-6195

五所川原市大字漆川字清水流2番3

\*詳しい情報はホームページをご覧ください

のりたグループ

### まちなか喫茶

## 和モダンカフェ

\*4月2日よりランチはじめます\*

営業時間 15:00～23:00 定休日:日曜日  
(4月2日より営業時間11:00～23:00に変更となります)

■歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!

■20名様以上のご予約で2時間カラオケ歌えます!

五所川原市大町501-5トカントンスクエア2F TEL・FAX0173-33-5251