

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00~16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

▷ 8月4日(日) かねひらクリニック
TEL35-3167(旭町55-2)

▷ 8月11日(日) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 8月18日(日) 川崎胃腸科内科医院
TEL34-3330(敷島町56)

消防署救急病院紹介電話
TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 8月11日(日) 10:00~16:30
ELM

▷ 8月27日(火) 9:30~11:00
東北電力株式会社 五所川原電力センター

*日時は変更になることがあります。青森県赤十字血液センターホームページをご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
TEL017-741-1512

エンゼルひろば

お母さん同士や保健師・栄養士と、子育ての楽しさやお子さんの成長に関する悩み、情報をシェアするひろばです。

身長計・体重計はご自由にお使いいただけますので、お子さんと一緒にお出でください。予約不要です。

日時・場所

▷ 9月13日(金) 10:00~11:30
中央公民館3階第1研修室

▷ 9月27日(金) 10:00~11:30

金木公民館和室(小会議室)

*市浦会場開催日については、市浦地区在住の方を対象に、赤ちゃん訪問などの際に日程をお知らせしています。

持ち物…バスタオル(身長計・体重計をご利用の方)、母子健康手帳

*五所川原会場のみ11:00~ミニ勉強会「ことばをのぼす関わり方」(講師:言語聴覚士)を実施します。

問…子育て世代包括支援センター
内線2394

元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。地域の在宅介護支援センターの職員による介護に関する相談も行っていきますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

▷ 8月27日(火) 13:00~15:00
北部コミュニティセンター

問…地域包括支援センター
内線2463

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。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(ただし、60~64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している方を含む)

日時…8月5日(月)、26日(月)
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で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・ウォーク連盟公認指導員

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ます)

*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、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
内線2463

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることのできる場所です(申込不要)。

日時…8月11日(日) 10:00~12:00

内容…ミニ講座「玄米ダンベル体操で介護予防」(講師:あかね在宅介護支援センター 成田氏)、家族同士のつどい等

場所…中央公民館2階

参加費…200円(お茶代)

問…公益社団法人認知症のひとと家族の会 青森県支部五所川原地域世話人 山本 TEL0178-35-0930

協力…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

みんなの健康教室

日時…8月23日(金) 13:00~13:30

場所…市役所2階会議室2D

テーマ…口と全身の病気

講師…飛嶋歯科医院

院長 飛嶋大作先生

問…西北五医師会 TEL35-0059

五所川原市を応援します!!

◎ 広報有料広告

五所川原第一高等学校 通信制課程



後期入学生・科目履修生募集

高校卒業資格を手に入れよう

- 今の学校になじめない・・・という方
 - 体力的に毎日は無理・・・という方
 - 一度辞めてしまった・・・という方
 - 科目履修で生涯学習をはじめたい・・・という方
- 通信制なら、どうでしょう?

出願期間

★令和元年8月19日
~ 8月31日

出願書類の審査と面接結果で合格を判定します。
※ 転入・編入生は、随時受付中です。

入学から卒業まで



☆ ネットコースは、随時受付中! 詳しくは通信制HPへ

〒037-0044 青森県五所川原市字元町6-1
TEL 0173-26-6662 FAX 0173-26-6663

ホームページ <http://goichiko.jp/tsushin/>
メールアドレス goichi_tushin1@tenor.ocn.ne.jp

水・日/休校日