

エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成長発達や離乳食、子育てに関することなどの相談に応じます。また、設定日以外にも、相談対応をしていますので、ご連絡ください。

日時・場所

▷2月10日(休) 10:30~11:30

保健センター市浦

▷2月21日(月) 10:00~11:00

中央公民館3階和室

持ち物…バスタオル(体重計をご利用の方)、母子健康手帳

*3日前までの予約が必要です。

問い合わせ・申込先

子育て世代包括支援センター
内線2394 /電子メール kenkou
suisin@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談
申し込みフォーム
QRコード



薬剤師による講演会「よく知って、正しく使おう!血圧のくすり」

20歳以上の日本人の2人に1人は高血圧です。高血圧を放置すると、心筋梗塞や脳卒中など重い病気になりやすくなります。身近な血圧のくすりについて、学んでみませんか。会場またはWEB(Zoom)で参加いただけます。

日時…1月28日(金) 14:00~15:00

対象…市民の方

配信会場…市役所2階会議室2B、2C

会場参加の定員…15名

講師…薬剤師 木村彰伸先生(つるた調剤薬局)

料金…無料

申込み…1月25日(火)までに電話かメールで①氏名、②生年月日、③住所、④電話番号、⑤参加方法(会場またはWEB)をお知らせください。メールの場合は件名に「1/28講演会参加」と入力し、mana bi-01@city.goshogawara.lg.jpへ送信してください。WEB参加希望者には参加方法をメールで案内します。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

献血バス巡回日程

▷1月26日(水) 10:00~16:00

五所川原市役所

▷1月30日(日) 10:00~16:00

E L M

*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。

問い合わせ先…青森県赤十字血液センター Tel017-741-1512

高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間を延長します

季節性インフルエンザワクチンが1月にかけて医療機関に供給される可能性があります。接種を希望する定期接種対象の方が受けられるよう、実施期間を延長します。接種できる医療機関は市ホームページをご覧ください。

*接種回数は1回のみです。

実施期間…1月31日(月)まで
(病院の診療日に限る)

問い合わせ先

健康推進課 内線2381

ゆーゆー元気教室

いすに座りながら行う運動教室です。感染予防のため、時間帯ごとに18名の定員とし、講師の動画を見ながら運動します。

対象…要介護認定を受けていないおむね65歳以上の市民の方

開催日	予約開始日
1月5日(水)	②、③予約可
1月19日(水)	1月5日(水)
2月2日(水)	1月19日(水)

時間…各開催日の次の①~④の時間帯で行います。予約の際にご希望の時間帯をお伝えください。

①10:00~10:45 ②11:15~12:00

③13:00~13:45 ④14:15~15:00

場所…生き活きセンター

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、飲み物、汗ふきタオル

申込み…予約開始日より電話・会場で予約を受付。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

ノルディック・ウォーク

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。足・腰・膝などの負担を軽減でき、全身運動で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…おむね65歳以上の市民の方

日時…1月11日(火)、1月24日(月)

14:00~15:30(受付13:30~)

場所…つがる克雪ドーム

持ち物…動きやすい服装、室内用シューズ、防寒具、飲み物、汗ふきタオル、ポール(希望者にはポール等の貸し出しあり。手袋着用のこと)

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

申込み…初回参加の場合、開催日4日前までに電話または窓口でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

地域包括支援センター 内線2462

成年後見支援センターご予約がわらをご利用ください

認知症や障がいなどで判断能力が不十分な方の暮らしを守り、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、相談窓口を地域包括支援センター内に設置しています。お気軽にご相談ください。

主な業務内容

成年後見制度の普及・啓発、権利擁護に関する相談支援、成年後見制度の利用促進、後見人等の活動支援

こんなときご相談ください

▷最近もの忘れがひどくなってきたので、財産管理等が不安になった
▷親である自分たちがいなくなったあと、障がいのある子どもの将来が心配

▷今は元気だけど、将来的に認知症になるなどの不安がある

問い合わせ先

地域包括支援センター 内線2464

