

## 月イチヨガ教室

日時…2月18日(金) 14:00～

\*毎月第3金曜日開催

場所…有限会社白戸建設

参加費…500円

募集人数…6名先着順

\*定員に達し次第締め切り

問い合わせ・申込先

有限会社白戸建設 Tel.35-6291

## 健康・福祉

### 献血バス巡回日程

▷2月3日(休) 15:15～16:30

緑風苑

▷2月27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  
Tel.017-741-1512

### 受診期限せまる！ 「歯周病検診」の受け忘れはありませんか？

歯周病検診の受診期限は3月31日(休)です。歯周病は歯を失う主な原因で、歯周病菌は血管から入り込み全身に影響を及ぼします。歯周病検診をまだ受けていない方は、この機会にお口の健康状態を確認しましょう。

**対象**…令和4年3月31日時点で40歳・50歳・60歳・70歳で歯周病検診をまだ受けていない方

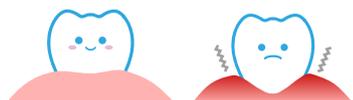
**受診方法**…指定の歯科医療機関(34カ所)に予約の上、受診券を持参し受診してください。

**料金**…無料

\*受診券は、令和3年5月に対象者へ送付済みです。紛失等でお持ちでない場合は再発行できますので、ご連絡ください。指定の歯科医療機関名は、受診券裏面に記載されています。

問い合わせ先

健康推進課 内線2378



## 血圧が高めのあなたへ「血管若返りコース」のご案内

「血圧が高いと言われても自覚症状がない」「測るたびに血圧は変わるので高くても気にしていない」「副作用が心配なので薬は飲みたくない」

よくあるこんな声から生まれた教室です。参加者には「血圧記録手帳」を差し上げます。

日時…3月2日(水) 14:00～15:00

場所…中央公民館2階第一会議室

対象…血圧が高めの市民の方(74歳以下)

**内容**…講話「血圧が高いとき体の中では何が起きているのか」「血圧を握る鍵は細動脈という血管」「ヒトは1日3グラムの塩で生きている」/試食「最近の減塩商品で作ったあったか～い汁物」

**定員**…20名

**講師**…市保健師、市管理栄養士、食生活改善推進員

**料金**…無料

**持ち物**…健診結果、お薬手帳(いづれもお持ちの方)

**申込締切**…2月21日(月)

**問い合わせ・申込先**

健康推進課 内線2378

## 女性の健康づくり相談

毎年3月1日から8日は『女性の健康週間』です。市では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことをサポートするため、婦人科疾患や更年期障害など、女性特有のお悩みに関する相談を開催します(前日までに要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時…3月4日(金) 9:00～12:00

(1人30分の時間指定制)

場所…市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

## 健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方のための相談です(前日までに

要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時・場所

▷2月10日(木) 10:30～11:30

保健センター市浦

▷2月16日(水) 10:00～12:00

市役所1階相談室

持ち物…健診(検査)結果

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2387

## こころの相談 ～1人で悩まず相談してください～

眠れない、やる気が起きない等の心身の不調や不安・悩みを抱えている方、自死遺族の方の相談にも応じています。

日時…2月17日(木) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…相談日前日ま

で、電話でお申し込みください。

問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2380



## 睡眠健康指導士による講演会「とてもわかりやすい睡眠の話」

睡眠で休養は十分にとれていますか。こころと身体の健康に深く関わる睡眠について、楽しく、わかりやすくお伝えします。会場またはWEB(Zoom)で参加いただけます。

日時…2月18日(金) 14:00～15:15

対象…市民の方

配信会場…市役所2階会議室

会場参加の定員…20名

講師…睡眠健康指導士 岡野美和氏

料金…無料

申込み…2月15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「2/18講演会参加」と入力し、manabi-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

