

## 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**…5月19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**…相談日前日までに、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2389

## 献血バス巡回日程

▷ **5月29日(日)** 10:00～16:00  
アクロスプラザ五所川原・ユニバース五所川原東店

▷ **5月31日(火)** 10:00～12:00  
金木総合支所

▷ **5月31日(火)** 13:30～16:00  
かなぎ病院

\* 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

## ゆーゆー元気教室

いすに座って行う運動教室です。

**日時**…5月11日(水)、26日(木)  
13:30～14:30(受付13:15～)

**場所**…中央公民館 1階大ホール

\* 4月から会場が変更となりました。

**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

**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**…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**

地域包括支援課 内線2463

## いきいき教室(介護予防教室)

市では体操やゲーム、脳トレーニング等をメニューとした介護予防教室を行っています。

**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

**日時・場所**(受付は9:45～、13:15～)

①5月10日(火) (1)ふまねっとでコグニサイズ (2)スタンドグラス風カラフルアートを飾ろう

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

②5月12日(木) 脳を活性化! 3色パステルアート～春の絵はがき作り～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

市役所 2階会議室2BC 13:30～15:00

③5月24日(火) 免疫力を高めるヨガ

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

④5月27日(金) ふまねっとでコグニサイズ

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

市役所 2階会議室2BC 13:30～15:00

**参加費**…無料

**持ち物**…飲み物、筆記用具、汗ふきタオル(ヨガに参加する方はヨガマットか大きめのバスタオルを持参してください)

**申込み**…前日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**

地域包括支援課 内線2463

## 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**…①5月17日(火)、31日(火)

②5月30日(月)

9:30～11:00(受付9:00～)

**集合場所**…①市民体育館前、②市浦コミュニティセンター前

**実施場所**…①菊ヶ丘運動公園、②大沼公園(悪天候時は市浦コミュニティセンターのホールを歩きます)

**持ち物**…動きやすい服装、雨具、飲み物、汗ふきタオル、手袋、ポール(希望者にはポールを貸し出します)

**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**

地域包括支援課 内線2463

## もの忘れ検診

認知症の早期発見につながる検診です。タッチパネル式のパソコンで簡単な質問に答える検査です。予約制のため、ご希望の方は地域包括支援課までご連絡ください。

**対象**…65歳以上または若年性認知症が心配な市民の方

**日時**…5月12日(木)、19日(水)、26日(木)  
各日15:00～15:30

**場所**…健生五所川原診療所

**定員**…各日1名

**料金**…無料

\* 上記以外の日時、場所で受診希望の方は、電話または窓口にお問い合わせください。

**問い合わせ・申込先**

地域包括支援課 内線2463

## マイナンバーカードを作ろう!

こんなメリットがあります!

- ①公的な身分証明書になる…未成年の方や免許証を持っていない方はこの1枚で身分証明ができます!
- ②口座開設やパスポートの新規発給に利用できる…本人確認に加えマイナンバーを提示しなければならない場面でも、この1枚で対応できます!
- ③オンラインで行政手続きができる…ぴったりサービスなどのオンラインサービスを利用することで、子育てや介護などの手続きをまとめて行うことができます!