

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65歳以上の市民の方

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

①6月3日(金) (1)合唱で言葉ハキハキ・脳イキイキ (2)「健康ひろば(通いの場)」オープンしてみませんか?

コミュニティセンター栄 10:00～11:30
市民学習情報センター 13:30～15:00

②6月10日(金) (1)合唱で言葉ハキハキ・脳イキイキ (2)「健康ひろば(通いの場)」オープンしてみませんか?

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

③6月24日(金) ニューススポーツを楽しもう!“テーブルカーリング・公式ワナゲ”

コミュニティセンター栄 10:00～11:30
中央公民館 13:30～15:00

④6月27日(月) マスクの下でも元気は口から～表情いきいき!しっかり食べて元気を保ちましょう!～

金木公民館 10:00～11:30
保健センター市浦 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(必要時)

申込み…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

地域包括支援課 内線2463

ゆーゆー元気教室

いすに座って行う運動教室です。

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…6月15日(水)、21日(火)
13:30～14:30(受付13:15～)

場所…中央公民館1階大ホール

講師…健康運動指導士 鬼武由美子
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

善意の花かご



どうもありがとうございました

▷野里楽生会(長尾克範会長)＝手作り雑巾347枚(東峰小学校へ)

▷東北電力ネットワーク株式会社五所川原電力センター(八重樫識史所長)／株式会社ユアテック五所川原営業所／一般財団法人東北電気保安協会五所川原事業所／東北送配電サービス株式会社五所川原営業所 計19名＝芦野公園および太宰治銅像・文学碑の清掃奉仕

回想法教室「かたるべし会」

テーマに沿った昔懐かしい思い出を回想し、語り合う教室です。

思い出を回想することで、介護予防や認知症予防の効果があります。月2回程度実施し、参加者の皆さんでおしゃべりを楽しんでいます。随時、参加者を受け付けています。

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

▷6月1日(水) 13:30～15:00 テーマ「運動会」

▷6月17日(金) 13:30～15:00 テーマ「山菜取り」

場所…働く婦人の家

参加費…無料

問い合わせ・申込先…地域包括支援課 内線2464



新築・増改築・水廻り・塗装

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設 など

春から夏の塗装キャンペーン開催中!

今年の豪雪で凍害・雪害の被害はありませんでしたか? やねの改造・無落雪 雪庇ネット 井戸ボーリング…など

◎ 浄化槽設置費用補助金制度

水洗トイレをお考えの方、新築・建替えも 浄化槽設置費用の補助金制度の対象になります。 受付期間 4月1日(金)～12月23日(金)迄

※ 詳しくはシラカワ研まで!お気軽にお電話ください!



総合建築

「増改築相談員」のいるお店
(有)シラカワ研
0120-34-6806
五所川原市大字雄築字坂本 370-3

塗替え予定のお客様必見!

屋根・外壁「よみがえり」計画を!

ぜひ、お家のメンテナンスを!塗り替えの目安は、屋根は5年～7年、外壁は10年前後です。

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう!

診断・お見積り無料

高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます! 足場も自分たちで組むため安く施工できます。

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)



下塗り強化 がっちりガード

五所川原塗装工業会
有限会社 秋元塗装
五所川原市大字野里字野岸29の5