

## 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

7月27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2382

## ひとり親家庭等を応援します

### ▷ひとり親家庭等就業支援講習会

ひとり親家庭等が就業に結びつく可能性の高い技能や資格を習得し、就業による生活の安定を図ることを目的とした各種講習会を実施します。

申込期間…7月12日(火)~8月9日(火)

講習科目…パソコン講習会(個別指導)、調剤薬局事務、調理師試験

準備講習会、介護職員初任者研修

\*開催日時・場所等詳細は、青森県

母子寡婦福祉連合会、市役所子育て

支援課に備え付けの募集要項お

よび申込用紙をご確認ください。

▷ひとり親家庭等相談事業

### 一般相談・就業相談

月・水・金曜日 8:30~17:15

火・木曜日 8:30~20:00

第2・4日曜日 10:00~15:00

法律相談(予約制、1人40分)

毎月第3木曜日 16:00~18:00

心の相談(予約制、1人1時間)

毎月第4日曜日 12:30~14:30

場所…県民福祉プラザ3階(青森市

中央3丁目20-30)

問い合わせ先

公益財団法人青森県母子寡婦福祉

連合会 Tel017-735-4152

## 認知症カフェ「カフェ de つえぎ」

気軽に認知症について学んだり、みんなでおしゃべりを楽しんだりできる場所です。誰でもご参加いただけます(申込不要)。

日時…7月10日(日) 10:00~12:00

場所…中央公民館2階第1会議室

参加費…200円(茶菓子代)

テーマ…おし花で認知症予防

実施主体…公益社団法人認知症の人

と家族の会

問い合わせ先

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…6月30日(木)、7月14日(木)、

21日(木)、28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

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、誰でも簡単に取り組める健康ウォーキングです。普通のウォーキングに比べ、エネルギー消費量が高く、短時間でも効率よく有酸素運動ができます。

対象…おおむね65歳以上の市民の方

日程

①五所川原会場

7月12日(火)、26日(火)

②市浦会場 7月11日(月)

時間…9:30~11:00(受付9:00~)

集合場所

①菊ヶ丘運動公園あずまや

②市浦コミュニティセンター

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、雨具、飲み物、汗ふきタオル、手袋、ポール(無料レンタルあり)

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楽しい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~)

①7月8日(金) ニュースポーツを楽しもう!“テーブルカーリング・公式ワナゲ”

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

②7月15日(金) ちぎり絵で特大アートに挑戦

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

③7月22日(金) 地域包括支援課からのお話

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

市役所2階会議室 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

みてください。

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おむね65歳以上の市民の方

日時…7月20日(水)、27日(水)

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

