

## 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～)

①8月2日(火) いきいき生活のためのからだづくり・うごきづくり

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

②8月22日(月)

▷ノルディック・ウォーク体験

芦野公園 9:30～11:00

(受付9:00～)

\*持ち物はノルディック・ウォークの記事でご確認ください。

▷ちぎり絵で特大アートに挑戦/年齢を考えた食事「こんなのでしょうか」

保健センター市浦 13:30～15:00

③8月26日(金) 気持ちが元気になる

レクリエーション!/年齢を考えた食事「こんなのでしょうか」

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

**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**…8月10日(水)、24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

## 「成年後見支援センターごしよがわら」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課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

地域包括支援課 内線2462

## 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**…8月28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**…成年後見制度について

**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

## 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

8月9日(火)、23日(火)

②金木会場 8月22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児童動物公園前休憩所

**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



## 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**…7月28日(木)、8月25日(木)、

9月8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

そ の 他

## バスの車内事故防止にご協力ください

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。降車の際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから席を立ってください。

また、バスは安全運転に徹していますが、やむを得ず急ブレーキを掛ける場合があります。満席のため、立ってご利用いただく場合には、吊革や握り棒にしっかりつかまってください。

バスの車内事故防止に皆さんのご理解とご協力をお願いします。

**問い合わせ先**…公益社団法人青森県バス協会 TEL017-739-0571