

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…10月9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…介護予防教室の紹介

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大きく、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

10月4日(火)、25日(火)

②金木会場 10月17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

*雨天時は中止となります。

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

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…10月6日(休)、20日(休)

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…10月13日(休)、20日(休)、27日(休)

各日14:00~14:30

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



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~)

①10月13日(休) 音読で脳と口の若返り!

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

②10月21日(金) 自宅で出来る軽運動

10選で健康生活/文化祭準備

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

中央公民館2階第1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…初回参加の場合、前日までに電話または窓口でお申し込みください。

*五所川原地域で開催する午後の部は毎回の予約が必要です。

問い合わせ・申込先

地域包括支援課 内線2463

その他

五所川原市民討議会の開催を中止します

広報ごしよがわら9月号9ページに掲載しました11月5日出の「五所川原市民討議会」は、五所川原保健所管内における新型コロナウイルス感染症の感染状況を考慮し、開催を中止することとしました。

問い合わせ先

▷五所川原市民討議会実行委員会

(五所川原青年会議所内) Tel35-4049

▷ふるさと未来戦略課 内線2233

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

広告募集

~広報ごしよがわらでは有料広告を募集しています~

広報は市内全域に配布され広く読まれています。広告掲載で五所川原市を応援していただけませんか?

掲載料金はこのサイズで15,000円

詳細はホームページでもご覧いただけます。

<https://www.city.goshogawara.lg.jp/jouhou/other/koho-koukoku.html>

申込先 総務課広報係 内線2117