

**小さな相談室**  
～図書館で少しお話していきませんか～

あなたの悩みや気持ちを聞かせてください。どなたでも安心してご利用できます。

**日時**…12月13日(火) 10:00～14:00  
**場所**…市立図書館2階 対面朗読室 &おはなしの部屋  
**相談員**…メンタルサポートえん メンタルケアスペシャリスト(精神対話士) 寺山静夏氏  
\*予約は不要ですが、予約希望の方は、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2380

**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**  
▷12月19日(月) 10:00～12:00  
市役所1階相談室  
▷12月22日(木) 10:00～11:30  
金木総合支所2階集会室2  
**持ち物**…健診(検査)結果  
**問い合わせ・申込先**  
健康推進課 内線2389

**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**…12月15日(木) 13:30～15:30  
**場所**…市役所1階相談室  
**相談員**…臨床心理士、保健師  
**申込み**…相談日3日前までに、電話でお申し込みください。  
\*すでに精神科を受診し、かかりつけ医がいる方は対象になりません。  
**問い合わせ・申込先**  
健康推進課  
内線2380



**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**…12月18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**…「認知症の歴史と治療薬の進歩～なぜ私は認知症と向き合うのか?～」  
**講師**…薬剤師 加福雅行氏  
**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**…令和5年1月26日(木)、2月9日(木) 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

**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**…12月7日(水)、21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

**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～)  
①12月5日(月)

▷ノルディック・ウォーク体験  
金木公民館 10:00～11:30(受付9:30～)

\*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。

▷毛糸で作るクリスマスツリー  
保健センター市浦 13:30～15:00

②12月8日(木) 脳を活性化!3色パステルアート～冬の絵はがき作り～

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

③12月14日(水) 脳を活性化!3色パステルアート～冬の絵はがき作り～

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

④12月16日(金) 毛糸で作るクリスマスツリー

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(五所川原地区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

**認ラジ ～教えて認知症～**

地域包括支援課では、毎週月曜日の朝9時からFMごしょがわらで「認知症」に関するさまざまな情報をお伝えしています。

市職員のほか、医療・介護・福祉の現場で働くスタッフも出演し、それぞれの視点から認知症についてお話していますので、ぜひお聴きください。

**問い合わせ先**  
地域包括支援課 内線2462