

青森県健康管理士会 市民無料公開講座

日時…1月21日(土) 10:00～

場所…中央公民館

演題…①老化について

②その他、意見交換

講師・問い合わせ先

青森県健康管理士会つがる支部

大橋孝 Tel.080-1653-1216

献血バス巡回日程

▷1月12日(土) 10:00～11:30

青森県農業共済組合津軽支所

▷1月12日(土) 13:20～16:00

つがる総合病院

▷1月22日(日) 10:00～16:00

ELM

▷1月25日(水) 10:00～16:00

五所川原市役所

*日時は変更になることがあります。

青森県赤十字血液センターホーム

ページをご確認ください。

問い合わせ先

青森県赤十字血液センター

Tel.017-741-1512

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…1月19日(木) 13:30～15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…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…1月15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…もの忘れ検診を体験しよう

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

成年後見支援センターさ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

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

1月16日(月)、30日(月)

②市浦会場 1月23日(月)

時間…10:00～11:30(受付9:30～)

場所…①つがる克雪ドーム

②市浦コミュニティセンター

*1月30日は、通常のノルディック・ウォークのほか、スノーハイク・スノーシューも体験できます。用具はレンタルが可能ですので、お気軽にご参加ください。

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、防寒具、飲み物、汗ふきタオル、手袋、ポール(無料レンタルあり)、室内用シューズ

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～)

①1月6日(金) 自宅で出来る軽運動10選で健康生活

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

②1月13日(金) 心が和む冬の吊るし飾り

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

③1月23日(月) ノルディック・ウォーク体験

市浦コミュニティセンター 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。

④1月24日(火) 心が和む冬の吊るし飾り

金木公民館 10:00～11:30

⑤1月27日(金) 自宅で出来る脳トレで健「脳」生活/「健康ひろば(通いの場)」オープンしてみませんか?第2弾

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…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

