

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

日程

①五所川原会場
2月13日(月)、27日(月)

②金木会場 2月20日(月)

時間…10:00～11:30 (受付9:30～)

場所…①つがる克雪ドーム

②金木公民館大ホール

*五所川原会場(2月27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、防寒着、室内用シューズ、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

日時・場所(受付は9:45～、13:15～)

①2月3日(金)

免疫力を高めるヨガ

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

②2月14日(火)

地域包括支援課からのお話

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

③2月17日(金)

ステンドグラス風カラフルアートを飾ろう

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

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

日時…2月1日(水)、15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

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

日時…2月16日(木)、3月9日(木)、16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

善意の花かご



～どうもありがとうございました～

▷五所川原こども園(多勢眞園長)

=お遊戯訪問、ケーキ50個

▷有限会社マルヨ(新井敏之代表取締役社長)=みかん1箱

▷株式会社五所川原中央青果(木村吉幸代表取締役社長)=みかん5箱(以上、3件くるみ園へ)

▷有限会社アート印刷(津島卓世代表取締役)=立佞武多2023カレンダー100本

▷五所川原ロータリークラブ(今直樹会長)=現金50,000円



目録を手渡した今会長(左)

新築・増改築・水廻り・塗装

屋根の改造、無落雪、雪庇防止ネット、井戸ボーリング

建物解体・庭木伐採・水洗トイレ・土間コンクリート

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など
・外壁(サイディング)の張替え ・屋根、外壁塗装
・雪をフローリングへ ・押入れからクローゼットへ
・水洗・ユニットバスにしたい ・洗面化粧台を新しく

大型リフォームなど住宅のことならお任せ下さい!!
※リフォームローンも取り扱いしております



総合建築
「増改築相談員」のいるお店
(有)シラカワ住研
0120-34-6806
五所川原市大字地蔵字桜木370-3

それは 後鼻漏!?

鼻水がのどに流れたりしませんか?



お気軽に
ご相談下さい

いわず薬品 新町本店

【健康相談】(34)3939

駅前店 (34)5088 美容相談 (33)6742