

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…3月1日(水)、22日(水)
 13:30～14:30 (受付13:15～)
場所…生き生きセンター
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



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
 3月13日(月)、27日(月)
 ②市浦会場 3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市浦コミュニティセンター
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
 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～)
 ①3月3日(金) 頭が柔らかくなるク
 イズ・脳トレ大会
 コミュニティセンター栄 10:00～11:30
 中央公民館 13:30～15:00
 ②3月6日(月) 自宅でできる脳トレ
 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
 金木公民館 10:00～11:30
 保健センター市浦 13:30～15:00
 ③3月16日(木) 音読で脳とお口の若
 返り!

コミュニティセンター栄 10:00～11:30
 中央公民館 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

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…3月9日(木)、23日(木)、30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



オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール (コンサートホール)

▷西北ジュニアウインドブラス 第1回演奏会
 3月21日(火) 14:00～16:00 無料
 西北ジュニアウインドブラス
 TEL090-6227-8640



▷踊りの集い
 3月26日(日) 10:00～15:30 600円
 つがる逍遙会 TEL090-7072-1509

小ホール (ふるさと交流ホール)

▷ピアノコンサート
 3月25日(土) 13:30～16:00 無料
 坂牛哉子ピアノ教室
 TEL0173-72-2009



.....
 *主催者の都合により変更になる場合も
 あります。
 *新型コロナウイルス感染症拡大防止の
 ため、マスク着用、手指の消毒を願
 いします。状況に応じて入場制限する
 場合もあります。



【3月の休館日】 6日、13日、20日、27日