

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…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日程…①五所川原会場

5月15日(月)、29日(月)

②市浦会場 5月9日(火)

時間…10:00～11:30(受付9:30～)

集合場所…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

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、帽子、室内用シューズ(雨天時は室内を歩くため)、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～)

①5月12日(金) 楽しく歌おう1日音楽会♪

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

②5月17日(水) パステルで脳と心をイキキと～季節の一枚を書く～

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

③5月26日(金) 家をピカピカに。気持ちよく家事をしよう～ハッカ油スプレー作り～

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

④5月30日(火) ふまねっとでコグニサイズ

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 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。

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65歳以上の市民

日時…5月10日(水)、31日(水)

10:00～11:00(受付9:45～)

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

善意の花かご



どうもありがとうございました

▷FCトゥリオ二(齊藤準代表)
＝北斗グラウンドごみ拾い(選手および保護者約40名)

▷東北電力ネットワーク株式会社五所川原電力センター(八重樫識史所長)／株式会社ユアテック五所川原営業所／一般財団法人東北電気保安協会五所川原事業所／東北送配電サービス株式会社五所川原営業所 計19名＝芦野公園および太宰治銅像・文学碑の清掃奉仕

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷ものみの塔聖書冊子協会 エホバの証人の巡回大会

5月13日(土)、14日(日) 9:40～16:15 無料

ものみの塔聖書冊子協会東北第1巡回区 小林

TEL0173-42-1738

▷ライオンズクラブ国際協会332A地区第69回年次大会

5月21日(日) 9:30～16:00 関係者

ライオンズクラブ国際協会332-A地区 工藤

TEL017-718-8121

▷夢スターコンサート

5月24日(水) 昼の部13:00～15:00、夜の部18:00～20:00

プレミアム席8,000円／S席6,800円

株式会社夢グループ TEL03-5691-3661

小ホール(ふるさと交流ホール)

▷この地に希望と喜びが

5月28日(日) 14:30～16:00 無料

モア恵利子賛美の外套 秦野 TEL090-2982-1561

*主催者の都合により変更になる場合もあります。
*感染症対策のためのマスク着用については、個人または利用団体の判断にゆだねることになります。
なお、施設を利用する際は、引き続き、手指の消毒、発熱がある場合等は施設を利用しないなどの対策をお願いします。

5月の休館日 1日、8日、15日、22日、29日