

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応じています。

日時…5月31日(水) 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

献血バス巡回日程

▷6月20日(火) 9:00～11:00

(株)五所川原中央青果

▷6月20日(火) 13:00～15:30

かなぎ病院

▷6月25日(日) 10:00～16:00

E L M

*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

TEL017-741-1512

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…6月7日(水)、21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



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開催しています。

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～)

①6月9日(金) ふまねっとでコグニサイズ

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

②6月16日(金) ちぎり絵で今年も特大アートに挑戦

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

③6月22日(水) お口から始める若返り大作戦～歯科検診を体験しよう～

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

④6月29日(水) 夏バテに負けない、丈夫な身体をつくろう～4分体操とレクリエーション～

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

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…6月11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…笑いが予防にいい「笑いヨガ」

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2464

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)。

対象…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

日時…6月29日(水) 14:00～15:30

場所…生き生きセンター

定員…15名

料金…無料

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…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

6月12日(月)、26日(月)

②金木会場 6月6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芦野公園

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、手袋、飲み物、汗ふきタオル、ポール(無料レンタルあり)、室内用シューズ(雨天時は室内を歩くため)

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

