

青森県健康管理士会 市民無料公開講座

日時…7月30日(日) 10:00~12:00
場所…中央公民館
演題…自律神経の働きと呼吸法
講師…青森県健康管理士会つがる支部 須藤涼子
問い合わせ先
青森県健康管理士会つがる支部
大橋孝 TEL080-1653-1216

健康づくり相談室

保健師・栄養士による血糖・血圧・コレステロールなどが気になる方の相談です(前日までに要予約)。かかりつけ医のいる方は、申込時にお知らせください。

日時・場所
7月26日(水) 10:00~12:00
市役所1階相談室
持ち物…健診(検査)結果
問い合わせ・申込先
健康推進課 内線2379

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…7月19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…7月14日(金)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2381

小さな相談室

~図書館で少しお話していきませんか~

あなたの悩みや気持ちを聞かせてください。市民ならどなたでも安心してご利用できます。
日時…7月27日(木) 10:00~15:00
場所…市立図書館2階 対面朗読室 & おはなしの部屋
相談員…メンタルサポートえん メ

ンタルケアスペシャリスト(精神対話士)寺山静夏氏

*予約は不要ですが、予約希望の方は、電話でお申し込みください。
*14:00~15:00は予約を受付せず、自由にお話できる時間となっています。

問い合わせ・申込先
健康推進課 内線2381



いきいき教室 (介護予防教室)

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15分前から)
①7月4日(火) ノルディック・ウォーク
市浦コミュニティセンター10:00~11:30
*持ち物は「ノルディック・ウォーク」記事に掲載した物と同じです。
②7月7日(金) ちぎり絵で今年も特大アートに挑戦
コミュニティセンター栄 10:00~11:30
生き活きセンター 13:30~15:00
③7月14日(金) スマートフォン教室
金木公民館 13:30~15:00
④7月26日(水) かんたん健康クッキング!おいしく食べて元気に長生き!
コミュニティセンター栄 10:00~11:30
中央公民館 13:30~15:00
⑤7月28日(金) 野菜づくりで健康づくり~野菜や自然とふれあうことの効果~
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

両手にポール(ストック)を持って体を支えながら歩く、足腰に不安がある人でも取り組みやすい健康ウォーキングです。全身の筋肉を使うため消費カロリーがアップします。

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
7月10日(月)、31日(月)
②市浦会場 7月4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、手袋、飲み物、汗ふきタオル、ポール(無料レンタルあり)、内履き(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…7月5日(水)、19日(水)
10:00~11:00(受付9:45~)
場所…生き活きセンター
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

