

## 健康づくり栄養教室 ～いつもの料理に「+1」 で塩分をひかえめに～

「わたしの味つけは濃い？薄い？」  
「塩分を減らすのは難しい…」とお  
悩みの方にオススメの教室です。

普段の料理に1つ食材をプラスす  
るだけで簡単に減塩することができ  
ます。魚介類を使ったおいしい試食  
を交えてお手軽な減塩術を紹介しま  
す。この機会に普段の味付けを見直  
してみませんか？

日時…9月13日(水) 12:00～13:00  
(受付11:45～)

場所…保健センター市浦

対象…市民

定員…20名

料金…無料

持ち物…筆記用具、眼鏡(必要な方)

申込み…9月6日(水)までに  
電話またはメール(右QR)  
よりお申し込みください。



問い合わせ・申込先

健康推進課 内線2385

## 献血バス巡回日程

▷9月17日(日) 10:00～16:00  
E L M

▷9月20日(水) 10:00～16:00  
市役所

\* 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

## 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…9月14日(水) 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

申込み…新規の方を優先とした予約  
制です。9月11日(月)までにお申し

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

## エンゼル相談

保健師・栄養士が、お子さんの成  
長発達や離乳食、子育てに関するこ  
となどご相談に応じます。また、設  
定日以外にも、相談対応をしていま  
すので、ご連絡ください。

日時…9月7日(水) 10:00～11:30

場所…保健センター五所川原(働く  
婦人の家)

持ち物…母子健康手帳、バスタオル  
(体重計をご利用の方)

\* 3日前までの予約が必要です。

\* 予約者なしの場合は、開催しま  
せん。

問い合わせ・申込先

子育て支援課こども家庭センター  
内線2476/電子メール kosodate  
@city.goshogawara.lg.jp

エンゼル相談  
申し込みフォーム  
QR



## 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9:45～、13:15～)

①9月7日(水) 笑って動いてのびの  
び大運動会～玉入れ、おもしろリ  
レー～

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

②9月14日(水) 笑って動いてのびの  
び大運動会～玉入れ、おもしろリ  
レー～

金木公民館 10:00～11:30  
保健センター市浦 13:30～15:00

③9月26日(水) 好きな香りで脳活と  
リラクゼーション

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

④9月29日(金) 太極拳の技法を使っ  
て無理なく楽に筋力をつけよう  
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

## 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…9月14日(水)、21日(水)、28日(水)  
各日13:00～13:30

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



## 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…9月6日(水)、20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

