

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…9月10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…要介護とならない予防に良い生活習慣

実施主体・講師

公益社団法人認知症の人と家族の会 副代表 加福雅行氏

問い合わせ先

地域包括支援課 内線2464

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、②のどちらでも参加可)

①五所川原会場

9月11日(月)、25日(月)

②市浦会場 9月19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(無料レンタル有)、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



そ の 他

「法の日」週間記念行事

10月1日~7日の「法の日」週間を記念して、裁判員模擬裁判を開催します。

日時…10月12日(木) 13:30~
(2時間半程度)

場所…青森地方裁判所

対象…一般の方30名程度(先着順)

参加料…無料

申込み…9月25日(月)9:00から、電話でお申し込みください。

申込受付時間…平日9:00~16:30

問い合わせ・申込先…青森地方裁判所事務局総務課 庶務係

Tel017-722-5421

善意の花かご



どうもありがとうございました

▷青森県板金工業組合青年部会西北支部(高橋裕支部長)8名=菊ヶ丘運動公園内あずま屋根葺替え

▷五所川原地区電気工事業協同組合(境秀樹理事長)=立佞武多運行コース街路灯清掃、歩道のごみ拾い等

▷五所川原エコ協同組合(宮崎敬也代表理事)=立佞武多運行コース清掃活動

▷垂石恵江子=図書カード7,000円分、フラワーアレンジメント一式(市立図書館へ)

▷五所川原市シルバー人材センター会員友の会芸能部(須藤久男会長)13名=カラオケ、踊り、バナナ2箱(くるみ園へ)

▷匿名=すいか2個(くるみ園へ)

オルテンシア

TEL 33-2111



大ホール(コンサートホール)

▷認知症フォーラム

9月2日(出) 13:30~16:00 無料

地域包括支援課 Tel35-2111 内線2463

※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。

9月の休館日 4日、11日、19日、25日

◎広報有料広告

塗替え予定のお客様必見!

屋根・外壁「よみがえり」計画を!

ぜひ、お家のメンテナンスを!塗り替えの目安は、屋根は5年~7年、外壁は10年前後です。

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう! 診断・お見積り無料

高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます。足場も自分たちで組むため安く施工できます。

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

五所川原塗装工業会
有限会社 秋元塗装
五所川原市大字野里字野岸29の5

現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

・リフォームローン固定2.95%団信付き15年まで可
・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)

屋根・外壁リフォーム専門店 アートリフォーム(株) 0173-33-4713

五所川原市七ツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

五所川原市を応援します!!