

献血バス巡回日程

▷11月12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
Tel.017-741-1512

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…11月21日(火) 13:30~15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…保健師

申込み…11月17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

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…11月9日(木) 10:00~11:00

*11:00より保育教諭によるミニ勉強会があります。

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

子育て支援課子ども家庭センター
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



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。いずれの会場にもご参加いただけます。

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

11月13日(月)、27日(月)

②市浦会場 11月7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

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



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~)

①11月2日(木) なぞなぞミステリーワールド~脳トレ・クレヨンアート~

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

②11月14日(火) 世界に一つのクリスマスツリー

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

③11月17日(金) 世界に一つのクリスマスツリー

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

④11月30日(木) 好きな香りで脳活とリラクゼーション

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

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…11月1日(水)、29日(木)

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…11月12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…施設の選び方について

講師…青山荘グループホーム 計画作成担当者 東晴美氏

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

