

献血バス巡回日程

▷12月29日(金) 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

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

▷12月6日(水) 10:00~11:30

金木総合支所2階集会室

▷12月26日(火) 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

臨床心理士による 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…12月20日(水) 13:30~15:30

場所…市役所1階相談室

相談員…臨床心理士、保健師

申込み…12月15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…12月14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…メンタルケアスペシャリス

ト(精神対話士) 寺山静夏氏
申込み…寺山氏携帯(Tel.090-7793-8595)までお申し込みください。

問い合わせ先

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、相談対応をしておりますので、ご連絡ください。

日時…12月7日(木) 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~)

①12月7日(木) パステルで脳と心をつなぐと~季節の一枚を書く~
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

②12月11日(月) セラバンド体操で健康に
保健センター市浦 13:30~15:00

③12月12日(火) ノルディック・ウォーク(受付9:30~)
金木公民館 10:00~11:30

*持ち物等はノルディック・ウォークの記事をご確認ください。

④12月15日(金) セラバンド体操で健康に
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

⑤12月19日(火) かんたん健康クッキング!おいしく食べて元気に長生き!

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

お問い合わせ・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…12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2461



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…12月24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)

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