

## 献血バス巡回日程

▷ 1月21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

## 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… 1月25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

## 幼児フッ素塗布

1歳6カ月児健康診査会場にて、3歳の誕生日の前日までに2回無料で受けられるフッ素塗布受診券を配布しています。

乳歯の虫歯は、永久歯の歯並びや噛み合わせに影響を及ぼす可能性があります。日頃の歯磨きに加え、定期的にフッ素塗布をし、虫歯予防をしましょう。

右QRから、フッ素塗布受診券を利用できる市内歯科医院一覧をごいただけます。



### 問い合わせ・申込先

子育て支援課 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

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… 1月18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 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

1月15日(月)、29日(月)

②市浦会場 1月23日(火)

時間… 10:00~11:30 (受付9:30~)

場所… ①つがる克雪ドーム

②市浦コミュニティセンター

\* 五所川原会場では、通常のノルディック・ウォークのほか、スノーハイク・スノーシューも体験できます。用具は無料レンタル可能ですので、お気軽にご参加ください。

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  
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2461



## 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… 1月17日(水)、31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… 1月14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… 高齢者の在宅生活を支える

講師… 在宅介護支援センター職員、地域包括支援センター職員

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

## 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… 1月11日(木)、18日(木)、25日(木)  
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2461

