

教室
みんなの健康教室

日時 7月25日(金) 13時～
場所 働く婦人の家第3講習室
テーマ 不整脈についてーその動悸は治療が必要か?ー

講師 木村内科医院
院長 木村正雄先生

問 西北五医師会Tel(35)0059

相談
みんなの相談

日時 7月8日(火) 13時～14時
場所 市役所

対象

▽眠れない日や憂鬱な気分が続く、
育児・家事等がづらい方
▽家族など身近な方を自殺でなく
されたご遺族

申込み 相談日前日までに電話にて予約してください。

問 健康推進課 内線2367

教室
おやこ食育教室

市食生活改善推進員会が幼児・小学生を対象にしたお料理教室を開催します。

主役は子どもたちで、包丁を握って食材を切り、炒め、盛りつけ、配膳まで行います。

日時・場所 (開始20分前から受付)

・7月24日(木)・25日(金)

10時～14時 働く婦人の家

・7月28日(月) 10時～14時

保健センター金木

定員 各20組

参加費 大人300円、子ども無料

(こどもだけの参加も可能です)

持ち物 エプロン、三角巾、内履

申込み 7月16日(水)までに電話にてお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線2365

相談
介護予防元気相談

身体の機能に不安がある、今の健康を維持したいなど、介護予防に関するご相談ください。

▽7月2日(水) 10時30分～12時

姥范集会所

▽7月3日(木) 10時～11時

大東ヶ丘集会所

▽7月9日(水) 10時30分～12時

沖飯詰集会所

問 地域包括支援センター

TEL (38) 3939

参加募集
第3回 ゆーゆー元気教室

楽しい毎日、「こころと身体の健康」から。これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう!

対象 市内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の方

日時 7月17日(木) 13時～14時

場所 生き活きセンター

多目的ホール

テーマ 下半身を鍛える～転びにくい身体を

内容 健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

申込み 電話または当センター窓口にてお申し込みください。

*毎月第3木曜日に開催します。

申込先 地域包括支援センター

TEL (38) 3939

相談
ことばの相談

お子さんのことばが遅い、発音があはつきりしない等、気になることはありませんか?

日時 8月1日(金)

①14時～15時 ②15時～16時

場所 保健センター五所川原

定員 各1名(先着順)

申込み 7月25日(金)までに電話にてお申し込みください。

問 健康推進課 内線2368

高血圧健康相談

高血圧予防に関する相談を実施します。健診結果で血圧値に異常があった方、高血圧予防には何が必要なのかを考えたい方などに対し、保健師・栄養士が個別で相談に応じます。健康づくりにお役立てください。

開催日時・場所

- ①7月2日(水) 10時～12時 保健センター五所川原
- ②7月15日(火) 13時～14時 保健センター市浦
- ③7月31日(木) 10時～12時 保健センター金木

定員

- ①保健師相談8名、栄養士相談4名
- ②保健師相談2名、栄養士相談2名
- ③保健師相談4名、栄養士相談4名

持ち物 健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

申込み ①6月30日(月)、②7月10日(木)、③7月25日(金)までに電話にてお申し込みください。

*①②は健康づくり相談室と併設になっています。

申込先 健康推進課 内線2364

多機能車両等を整備しました

市は、県の補助金で、AC電源装置等が搭載された多機能車両と、栄養指導・健康教育を実施する機器、災害発生時の医療提供を支援する機器を整備しました。

今後、整備した車両等を活用し、地域に出向き、市民の健康増進と平均寿命アップに向けた事業を展開していきます。

問 健康推進課 内線2361



多機能車両はごしよりんが目印です