

**相談**  
子どもの  
食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体を作る食生活について栄養士が相談に応じます。むら食い、好き嫌い、食物アレルギーなど、お気軽にご相談ください。

**日時** 11月21日(金)  
10時～11時30分

**場所** 保健センター五所川原  
**申込み** 相談日の2日前までに電話で予約し、母子健康手帳を持参してください。

**参加募集**  
第7回  
ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、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** 11月20日(木) 13時～14時

**場所** 生き活きセンター

**テーマ** 猫背解消

背中を動かしましょう

**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

**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

**参加費** 無料

**申込み** 電話または窓口にてお申し込みください。

**申込先** 地域包括支援センター  
TEL(38) 3939

**相談**  
JUNOの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く、育児や家事等がつかない方、家族など身近な方を自殺でなくされたご遺族などを対象としています。

**日時** 11月11日(火) 13時～14時

**場所** 市役所

**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

**開催案内**  
自死遺族のつどい

同じ思いを分かち合う集まりです。事前申込みが必要です。

**日時** 12月3日(水)  
13時30分～15時30分

**場所** 市民学習情報センター

**対象** 自死で大切な人を亡くした方

**申込先** 青森県立精神保健福祉センター  
このところの電話

TEL 017(787) 3957

**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。

**日時** 11月6日(木) 10時～11時

11月12日(水) 11時～12時30分

11月18日(火) 13時～15時

11月26日(水) 10時30分～12時

11月27日(木) 13時～14時

11月27日(木) 13時～14時

11月27日(木) 13時～14時

**問** 地域包括支援センター  
TEL(38) 3939

**教室**  
みんなの健康教室

**日時** 11月28日(金) 13時

**場所** 働く婦人の家3階

**テーマ** 糖尿病について

**講師** てらだクリニック

**問** 寺田明功院長  
西北五医師会  
TEL(35) 0059

**相談**  
健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果など体に関するご相談に保健師が応じます。健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

**五所川原地区**  
▽保健センター五所川原  
11月5日(水) 10時～12時

▽田川集会所  
11月7日(金) 10時30分～12時

▽森の家  
11月12日(水) 10時～12時

▽新宮集会所  
11月13日(木) 13時30分～15時

▽北新集会所  
11月14日(金) 12時30分～13時30分

▽ししまコミュニティセンター  
11月19日(水) 13時30分～15時

▽富士見コミュニティセンター  
11月21日(金) 10時～11時30分

**南新集会所**  
▽南新集会所  
11月21日(金) 12時30分～14時

▽コミュニティセンター七和  
11月27日(木) 11時30分～13時

▽尻無集会所  
11月28日(金) 10時～11時30分

**市浦地区(保健センター市浦)**  
11月13日(木)・18日(火)  
13時～14時

**問** 健康推進課 内線2364

**骨粗しょう症予防教室**

骨粗しょう症はロコモティブシンドローム(運動器症候群)の一つです。骨量は40歳代から低下し始め、閉経後は急激に低下していきます。予防のために、今のうちから骨量を維持したり、減少を最小限に食い止めたりすることがとても大切になります。

「骨美人」のための食事や運動について学びませんか。

**日時** 11月28日(金) 10:00～15:30

①調理実習・講話「骨美人生活 栄養編」

②運動実技・講話「骨美人生活 運動編」

**講師** ①栄養士・保健師

②健康運動指導士 近藤文俊氏

**持ち物** 健康手帳(お持ちの方)、エプロン、三角巾、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル

\*動きやすい服装でお越しください。

**参加費** 無料

**定員** 30名

**申込締切** 11月21日(金)

**申込先** 健康推進課 内線2364