

健康だより

ヘルス・インフォメーション

救急医療当番医

診療時間 9:00~16:00

*受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください

- ▷ 5月3日(日) 田町小山クリニック
Tel.34-3431(田町4-5)
 - ▷ 5月4日(月) かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)
 - ▷ 5月5日(火) 増田病院
Tel.35-2726(新町41)
 - ▷ 5月6日(水) こどもクリニックおとも
Tel.39-2151(鎌谷町163-1)
 - ▷ 5月10日(日) かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)
 - ▷ 5月17日(日) 木村内科医院
Tel.35-2815(松島町二丁目89-4)
 - ▷ 5月24日(日) 佐藤内科小児科医院
Tel.35-4155(弥生町4-2)
 - ▷ 5月31日(日) 中村内科医院
Tel.35-3598(錦町1-134)
- 消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

- ▷ 5月12日(火) 9:30~11:30
五所川原保健所
 - ▷ 5月12日(火) 13:15~14:15
特別養護老人ホーム青山荘
 - ▷ 5月12日(火) 14:45~16:00
白生会胃腸病院
 - ▷ 5月26日(火) 8:45~11:30
五所川原消防署
 - ▷ 5月26日(火) 13:00~15:30
東北電力(株)五所川原営業所
- 問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

相談 こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がつかない方、ご家族の様子が気になる方、身近な人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：5月12日(火) 10時~11時
場所：市役所

相談員：心理士、保健師

申込み：相談日の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

募集 五所川原市地域家族会 さくらの会 会員募集

さくらの会は、こころの病気を持った人や、その家族が仲間になつた集まりです。

病気について学習しながら、同じ悩みを持つ者同士が安心して語り合い、活動しています。ひとりでは悩まず、一度参加してみませんか。参加を希望する方は、お申し込みください。

年会費：当事業者会員 5000円
家族会員 1000円

*活動内容によっては臨時徴収があります。

申込み：健康推進課 内線2367

教室 介護予防教室 (いきいき教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから取り組みましょう。

対象：要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方。

参加費：無料

▽5月15日(金) あなたの元気目標

は？ 軽体操でリフレッシュ

▽5月29日(金) 楽しい！ 難しい？ 紋切り遊び・紙パズル・

ぬり字

場所・時間(受付は30分前から)

▽保健センター金木

10時~11時30分

教室 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：5月21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：歩く意識を高めましょう

〜股関節回りをしっかりとストレッチ〜

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

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、介護予防に関することをご相談ください。

▽北部コミュニティセンター

5月19日(火) 13時~15時

▽松島会館

5月28日(木) 13時~14時

問：地域包括支援センター

Tel.(38)3939