

## ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう。参加費無料です。

対象…65歳以上の市民

日程…①6月8日(月) ②6月22日(月)

時間…13:30～15:30

\*事前の健康チェックがあるため、時間厳守

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマスター 小田桐匡孝氏等

持ち物

動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み…開催日の3日前までに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 TEL38-3939

## 保健師・栄養士による健康相談(予約制)

高血圧・脂質異常症・糖尿病予防に関する予約制の健康相談を行います。保健師・栄養士が個別で相談に応じます。自身の健康づくりにお役立てください。

開催日時・場所

①6月16日(火) 13:00～14:00 保健センター市浦

②6月26日(金) 10:00～12:00 保健センター金木

③7月1日(水) 10:00～12:00 保健センター五所川原

定員 ①保健師相談2名、栄養士相談2名まで

②保健師相談4名、栄養士相談4名まで

③保健師相談8名、栄養士相談4名まで

内容・対象(お選びください)

▷高血圧相談…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

▷脂質異常症相談…脂質(コレステロールや中性脂肪)に異常があった方、脂質異常症予防には何が必要なのかを考えたい方

▷糖尿病相談…血糖値やヘモグロビンA1cが高かった方、糖尿病予防には何が必要なのかを考えたい方

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…開催日5日前までに、電話にてお申し込みください。申し込みの際に、相談したい内容の種類を選び、お知らせください。

\*「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

## 乳幼児健診

受付時間…12:00～12:30(3歳児健診11:45～12:30)

\*11時からの母子手帳預かりはなくなりました。

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、4カ月児・1歳

6カ月児健診は「すすくノート・健康診査票」

場所…保健センター五所川原

4カ月児健診 H27年2月生まれ	7月7日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H25年12月生まれ	7月28日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H24年1月生まれ	7月15日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにもあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

\*健診に来られない場合、すでに健診を受診した場合は、ご連絡ください。

問…健康推進課 内線2368

## 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

▷知って得する介護講座～失禁予防と排泄の援助

6月5日(金) 保健センター金木/保健センター市浦

6月19日(金) コミュニティセンター三好  
生き生きセンター

▷発砲スチロールで「木目込み」体験

6月12日(金) コミュニティセンター三好  
生き生きセンター

▷ケアしないと大変なことになる!元気で長生きのための歯のはなし

6月26日(金) コミュニティセンター三好  
生き生きセンター

場所・時間(受付は30分前から)

・保健センター金木 10:00～11:30

・保健センター市浦 13:30～15:00

・コミュニティセンター三好 10:00～11:30

・生き生きセンター 13:30～15:00

申込み

開催日の3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939