

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

▽2月7日(日) まつもと整形外科クリニック
 TEL33-5413 (中央二丁目33)

▽2月11日(木) 増田病院
 TEL35-2726 (新町41)

▽2月14日(日) かなぎ病院
 TEL53-3111 (金木町菅原13-1)

▽2月21日(日) 田町小山クリニック
 TEL34-3431 (田町4-5)

▽2月28日(日) 櫛引クリニック
 TEL33-1155 (鎌谷町516-10)

消防署救急病院紹介電話 TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷2月11日(木) 10:00~16:30
 ELM

▷2月18日(木) 9:30~11:30
 東北電力(株) 五所川原営業所

▷2月18日(木) 13:00~15:30
 五所川原警察署

*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(<http://www.aomori.bc.jrc.or.jp/>)
 をご確認ください。

問 青森県赤十字血液センター
 TEL017-741-1512

開催案内

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：要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時：2月18日(木) 13時~14時

場所：生き活きセンター

テーマ：冬の運動不足を改善しよう！ポッコリお腹を引き締める体操

相談 エンゼル相談 (母子相談)

子どもの発育・発達や育児の相談を保健師と栄養士が行っています。子育ての楽しさや悩みを話してみませんか。お子さんと一緒にお出でください。予約は不要です。

日程・場所

▽3月10日(木) 10時30分~11時30分
 保健センター市浦

▽3月11日(金) 10時~11時30分
 保健センター五所川原

持ち物

母子健康手帳、バスタオル

内容：身体計測、発育や発達相談、育児、遊び、栄養(離乳食)の相談、情報交換など

問：健康推進課 内線2368

相談 健康づくり相談室

生活習慣病や肥満解消、健診結果などに体に関する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。

日時・場所

▽2月4日(木) 13時~14時
 保健センター市浦

▽2月16日(火) 13時~14時
 保健センター市浦

▽2月26日(金) 10時~12時
 保健センター金木

問：健康推進課 内線2364

教室 みんなの健康教室

日時：2月26日(金) 13時~13時30分

場所：生き活きセンター

テーマ：いつまでもおいしく食べるために

講師：田附歯科医院 田附良仁先生

問：西北五医師会

TEL(35)0059

参加募集 認知症の人と家族のつどい in 五所川原

一人でも悩まず色々な人の体験を聞くことで心が軽くなることもありますよ。参加費無料、申込不要。

日時：2月14日(日)

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。

日時・場所

▽2月23日(火) 10時~11時
 磯松コミュニティセンター

▽2月24日(水) 9時30分~11時
 コミュニティセンター三好

問：地域包括支援センター

TEL(38)3939

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

