

参加募集
認知症の人と家族の
つどい in 五所川原

一人で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 6月12日(日)
13時30分～15時30分

場所 市民学習情報センター
公益財団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本
Tel 0178(35)0930

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
▽7月8日(金) 10時～11時30分
保健センター五所川原
▽7月14日(木) 10時30分～11時30分
保健センター市浦

相談
11月の相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等が辛い方、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 6月9日(木)
10時～11時30分

場所 市役所
相談員 臨床心理士、保健師
申込み 相談日前日までに電話にてお申し込みください。
健康推進課 内線2367

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。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 6月16日(木) 13時～14時
場所 生き活きセンター
参加費 無料
テーマ 冬場になまった体を目覚めさせましょう／骨盤底筋群を意識して、腹筋を鍛えましょう。

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

問 健康推進課 内線2365

鬼武由美子氏
持ち物 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
申込先 地域包括支援センター
Tel (38)3939

教室
元気はつらつ教室

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組みませんか。身体の機能に不安がある方の介護に関する相談も行なっていますので、ご利用ください。
日時・場所
▽6月1日(水) 10時30分～12時
梅沢コミュニティセンター
▽6月7日(火) 10時分～11時
大東ヶ丘コミュニティ消防センター

楽しい毎日は「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 要介護認定を受けていない65歳以上の市民
日時 6月14日(火) 10時30分～12時
沖飯詰集会所
▽6月21日(火) 10時30分～12時
姥苅集会所
▽6月28日(火) 10時～11時
磯松コミュニティセンター
問 地域包括支援センター
Tel (38)3939

歯周病検診 6/4～10 歯と口の健康週間
～健康も 楽しい食事も いい歯から～

国民の8割がかかっている歯周病は、40歳以上では歯を失う主な原因となり、全身の様々な所に影響を及ぼします。この機会に歯周病検診を受けましょう。

内容 問診、歯科診察
料金 無料
対象者 平成29年3月31日時点で下記の年齢の市民
・40歳(昭和51年4月1日～52年3月31日生まれ)
・50歳(昭和41年4月1日～42年3月31日生まれ)
・60歳(昭和31年4月1日～32年3月31日生まれ)
・70歳(昭和21年4月1日～22年3月31日生まれ)
期間 平成29年3月31日まで
受診方法 市民健診申込書または電話で申し込みをし、後日ご自宅に届く歯周病検診受診券を持参し、直接歯科医療機関へ受診してください。
*実施歯科医療機関等詳細については申し込みの際にお問い合わせください。
申込先 健康推進課 内線2362

開催案内
歯の健康診断室

日時 6月5日(日) 10時15分～15時
場所 ELMホール
内容 無料歯科健診、無料フッ素塗布(200名)、歯周病診断テスト、口腔がん検診、介護食品無料配布、ミニSSL試乗会
*5月31日(火)から、虫歯予防図画ポスターコンクール入選作品を展示(最終日15時まで)

問 北五歯科医師会
Tel (34)2468

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
▽6月16日(木) 10時～11時
金木東部地区コミュニティセンター

問 健康推進課 内線2366