

保健師・栄養士による健康相談

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。

日時・場所

- ① 7月6日(水) 10:00~12:00
保健センター五所川原
- ② 7月14日(水) 13:00~14:00
保健センター市浦

定員 ①保健師相談8名、栄養士相談4名まで
②保健師相談2名、栄養士相談2名まで

相談内容 下記の相談の中からお選びください。

▷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の相談

▷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の相談

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

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

*「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2366

いきいき教室(介護予防教室)

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

日時・場所 (受付は30分前から)

▷7月1日(金) シニアの「夏を元気に」3つのポイント(栄養など)

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

▷7月8日(金) シニアの「夏を元気に」3つのポイント(栄養など)

保健センター金木 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷7月15日(金) 立佞武多のお囃子に挑戦!

段ボール太鼓とチラシのばち

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

▷7月29日(金) コーヒー、ターメリックで染物をしてみよう

保健センター金木 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

参加費 無料

申込み

開催日の3日前までに電話にてお申込みください。

申込先 地域包括支援センター TEL38-3939

乳幼児健診

4カ月児健診 H28年3月生まれ	8月2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 H27年1月生まれ	8月30日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H25年2月生まれ	8月24日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

受付時間 12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)

*時間に合わせてお越しください。

場所 保健センター五所川原

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート・健康診査票、3歳児健診は、送付された検尿容器(尿を入れたもの)

*健診に来られない場合は、ご連絡ください。

*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。

問 健康推進課 内線2368

個別健診の実施医療機関追加について

個別健診(特定健康診査・健康診査)の実施医療機関について、新たに次の医療機関が追加となりましたのでお知らせします。

受診の際は、事前に医療機関へお申し込みください。

医療機関 尾野病院(金木) TEL53-2071

問 国保年金課 内線2334

〔成人式衣裳レンタル&販売会開催中〕

成人式対象：平成8年・9年早生れの方

◆五所川原店限定振袖セットプラン◆

《7大特典プレゼント》

- ①前撮りヘアメイク ②前撮り着付け
- ③前撮り写真 ④草履バック ⑤ショール
- ⑥当日着付け ⑦当日ヘアメイク

◆五所川原店限定成人式フォトプラン◆

〔袴きものセンター五所川原店〕 ☎0173-34-8808



受験研究会

- ◆小1~小6 ◆中1~高校受験 ◆高1~大学受験生
- 英検5級~2級 ●小学英語 ●公務員初級Ⅱ種
- *全体授業プラス個人授業実施*

夏期講習受付中・開講期間
7/25~8/31

〒037-0016 五所川原市字ーッ谷527-14 TEL 0173(34)9682
(「赤〜いりんごの並木道」の通り)

◆jyukenenkyukai.com

“不可能を可能に!”