

開催案内

難病フォーラム

障害者がある人らしく希望をもって暮らせる社会を願い、県内の難病患者とその家族・関係者が集い、患者の療育や福祉に関する研修・交流会を実施します。

日時 9月24日(土) 13時

場所 中央公民館

参加費 無料

▽第1部 講演会

演題 消化器難病の患者への支援とQOLの向上について

講師

つがる総合病院 高杉滝夫院長

▽第2部 分科会

次の疾患ごとに分かれて患者家族の交流会を実施します。

筋萎縮性側索硬化症/脊髄小脳変性症・多系統萎縮症/膠原病/パーキンソン病/網膜色素変性症/てんかん/筋ジストロフィー/線維筋痛症/潰瘍性大腸炎・クローン病

特別分科会

ピアサロン(フットケアなど)

問 青森県難病相談支援センター

TEL 0172(62)5514

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いでください。予約は不要です。

日時・場所

▽10月14日(金) 10時~11時30分

保健センター五所川原

▽10月28日(金) 10時~11時30分

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、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

*保健センター五所川原会場のみ

子育て等に関する勉強会「ベビータッチケア」があります。

問 健康推進課 内線2365

周知 生き活きセンター 休業のお知らせ

温泉ポンプのメンテナンスを行うため、8月30日(火)と9月1日(水)の入浴施設の営業をお休みします。

問 地域包括支援センター

TEL(38)3939

健康スタイルアップ運動教室

運動で、あなたの体が変わります。引き締まったカッコイイ体になりたい、健診で引っ掛かったものが気になる、体を動かしてリフレッシュしたい、そんなあなた、楽しく気持ちよく、一緒に運動をしましょう。11月まで定期的に開催します(申込不要)。

日時 9月16日(金) 13:30~14:30 (受付30分前~) 9月28日(水) 18:30~19:30 (受付30分前~)

会場 中央公民館3階第1研修室(和室)

内容 体重・血圧測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

テーマ 自分の体重とダンベルを使って筋力トレーニング!少し疲れるくらいがちょうどいい♪

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

定員 各回40名 参加費 無料

対象 医師から運動を制限されていない方

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、健康手帳(お持ちの方)

*ケガ等については参加者の自己責任となります。

問 健康推進課 内線2368

食が変わると未来が変わる!(栄養教室のご案内)

食事がそのまま血液となっていることは知っていましたか?

血液は食事で作られます。血液を変えるためのコツを学んでピカピカ・サラサラの血液になりましょう。

簡単にできる食事を作るので、料理初心者・男性大歓迎です。少しでも興味がある方はぜひこの機会にご参加ください。

日時 ①9月21日(水) 10:30~13:30 ②10月7日(金) 10:30~13:30

場所 保健センター五所川原(働く婦人の家併設)

定員 25名 参加費 無料

内容 調理実習・試食・市栄養士のお話

テーマ①「野菜で変わる血液」 ②「脂で変わる血液」

*何回でも、都合のよい回だけの参加もできます。

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)、エプロン、三角巾

申込み 各開催日1週間前までにお申し込みください。

申込先 健康推進課 内線2364

S.Light.M 代表: 瀬川 瑞之(せがわ みずゆき) ☆独立・開業も可能なレイキヒーリング及びヒノセラピスト資格認定講座も開講しております。 ☆HP上の「TOPICS」では、ヒーリング・セラピー情報も逐次掲載しております。 ご予約・お問い合わせ(完全予約制・不定休) ☎080-8218-5765 segawa1973@s-light-m.com 〒037-0016 青森県五所川原市一ツ谷505-2 イーストワン201 HP:http://s-light-m.com ※休業日・セッション中など、お電話に出ることができない場合はご了承ください。

創業資金は青森県信用保証協会 あなたの創業に寄り添います! 創業計画書の作成・創業資金・創業後のサポートをワンストップで提供します 融資額上限1000万円 金利1.0%(固定) 保証料不要 【連携機関】 ・21あおり産業総合支援センター ・青森県よろず支援拠点 ・青森県産業技術センター ・青森県中小企業診断士協会 中小企業の活力ある未来へ確かなサポート 青森県信用保証協会 創業支援チーム TEL 017-723-1354 最寄の相談窓口:五所川原支所 TEL 0173-35-4121