

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

- ▷11月3日(木) 増田病院
Tel.35-2726(新町41)
 - ▷11月6日(日) かねひらクリニック
Tel.35-3167(旭町55-2)
 - ▷11月13日(日) 川崎胃腸科内科医院
Tel.34-3330(敷島町56)
 - ▷11月20日(日) 安斎レディスクリニック
Tel.33-1103(一ツ谷536-18)
 - ▷11月23日(水) かなぎ病院
Tel.53-3111(金木町菅原13-1)
 - ▷11月27日(日) 白生会胃腸病院
Tel.34-6111(中平井町142-1)
- 消防署救急病院紹介電話 Tel.34-4999

献血バス巡回日程

- ▷11月10日(木) 10:00~12:00
金木総合支所
 - ▷11月10日(木) 13:00~16:00
かなぎ病院
 - ▷11月23日(祝・水) 10:00~16:30
ELM
- *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をご確認ください。
- 問 青森県赤十字血液センター
Tel.017-741-1512

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および金木では、NPO法人子どもネットワーク・ステップ おはなしシアターぱびゅぺぽんによる「親子で楽しむ絵本と遊び」を11時~11時30分に開催します。

教室 元気はつらつ教室

問：健康推進課 内線2365

仲間と一緒に脳トレや軽い運動を楽しみ、介護予防に取り組んでみませんか。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

- ▽11月4日(金) 9時30分~11時
コミュニティセンター三好
- ▽11月8日(火) 10時30分~12時
桜田集会所
- ▽11月15日(火) 10時~11時
大東ヶ丘コミュニティ消防センター
- ▽11月18日(金) 13時~15時
北部コミュニティセンター
- ▽11月22日(火) 10時30分~12時
沖飯詰集会所
- ▽11月29日(火) 10時~11時30分
毘沙門・長富コミュニティセンター

問：地域包括支援センター
Tel.(38)3939

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。

日程・場所

- ▽12月8日(木) 10時30分~11時30分
保健センター市浦
- ▽12月9日(金) 10時~11時30分
保健センター五所川原
- ▽12月16日(金) 10時~11時30分
保健センター金木

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、

尻無集会所
▽11月30日(水) 10時30分~12時
田川集会所 内線2366

問：健康推進課

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。いろんなことにチャレンジして、これからの先の「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：11月17日(木) 13時~14時

場所：生き活きセンター

参加費：無料

テーマ：もも前・後ろ・内、ふくら

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

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 みんなの健康教室

日時：11月25日(金) 13時~13時30分
場所：生き活きセンター

テーマ ひとつのまにか骨折と健康寿命

講師：すとうmriクリニック
須藤正人先生

問：西北五医師会
Tel.(35)0059

内容：健康チェック(血圧測定)、

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。

相談 健康づくり相談室

日時・場所

- ▽11月2日(水) 10時~12時
保健センター五所川原
- ▽11月10日(木) 13時~14時
保健センター市浦
- ▽11月15日(火) 13時30分~15時
新宮集会所
- ▽11月16日(水) 13時30分~15時
しぎしまコミュニティセンター
- ▽11月25日(金) 10時~11時30分
富士見コミュニティセンター
- ▽11月25日(金) 10時~11時30分