

参加募集
ノルディック・ウォーク
参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。
対象：65歳以上の市民または60歳〜64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

日程

①11月7日(月) ②11月25日(金)

時間：14時〜15時30分

*事前の健康チェックがあるため、集合時間は13時30分

生き活きセンター多目的ホール

および屋外

講師：全日本ノルディック・ウォーク連盟 ウォーキングライフ

マイスター 小田桐匡孝氏等

持ち物：動きやすい服装、運動靴

水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出し

します)

申込み：開催日の7日前までに電

話または窓口にてお申し込みく

ださい。

申込み：地域包括支援センター

TEL(38)3939

相談
こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等がづらい方、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：11月10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。

問：健康推進課 内線2367

乳幼児健診

4カ月児健診 H28年7月生まれ	12月6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5月生まれ	12月20日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H25年6月生まれ	12月14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。

*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。

問…健康推進課 内線2368

食が変わると未来がかわる!(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?血液は食事で作ります!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…12月7日(水) 10:30〜13:30

場所…保健センター五所川原

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「糖質で変わる血液」

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…11月30日(水)までにお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2364

認知症サポーター養成講座開催者募集

認知症について理解を深めるための「認知症サポーター養成講座」を職場や学校、町内会、近所の方同士で開催しませんか。

認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者の方をサポーターと呼んでいます。何か特別なことを行う、というものではなく、友人や家族に認知症の正しい知識を伝え、認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努めるなど、地域で暮らす人として自分のできる範囲で活動する方々です。

内容

認知症の基礎知識(症状・治療や予防・かかわり方等) 講師

認知症キャラバンメイトを派遣いたします。

対象者

どなたでも受講できます(ただし概ね5人以上の団体やグループでお申し込みください)

開催日

開催希望日の2カ月前までにお申し込みください。

*土曜・日曜日、夜間開催可

時間…60分から90分程度

会場…開催者の方に準備していただきます。

費用…無料

*認知症サポーターには「認知症の人を支援します」という意思を示す目印であるブレスレット(オレンジリング)が渡されます。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939