

**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**

①12月9日(金) ②12月19日(月)

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

場所：生き生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：防寒具、手袋、帽子、水分補給のための飲み物、長靴等

(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。

申込先：地域包括支援センター

Tel(38) 3939

**乳幼児健診**

4カ月児健診 H28年8月生まれ	1月17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6月生まれ	1月31日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H25年7月生まれ	1月25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。健診の結果で血圧が気になる方は、ぜひこの機会にご参加ください。

日時…12月19日(月) 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「塩で変わる血液」

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…12月12日(月)までにお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2364

**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)

▷12月1日(木) クリスマスツリーを飾ってみよう  
保健センター金木 10:00〜11:30  
保健センター市浦 13:30〜15:00

▷12月5日(月) クリスマスツリーを飾ってみよう  
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

▷12月12日(月) 簡単・可愛い、石鹸デコパージュと紙工作でクリスマス  
保健センター金木 10:00〜11:30  
保健センター市浦 13:30〜15:00

▷12月13日(火) “ちょっとかちやましい”紙テープ工作でクリスマス(コマ回し大会 いきいき杯)  
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

参加費…無料

申込み

開催日の3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター Tel.38-3939

**認知症の人と家族のつどい in 五所川原**

認知症の方を介護する物同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

一人で悩まず色々な人の体験を聞く事で心が軽くなる事もありますよ。男性介護者や若年性認知症の家族の方も歓迎いたします。

参加費…無料

申込み…不要

日時…12月11日(日) 13:30〜15:30

場所…市民学習情報センター

問…公益社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