

健康スタイルアップ 運動教室

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方へ。楽しく気持ちよく、一緒に運動をしましょう（申込不要）。

日時 11月7日(火)、12月1日(金)
13:30～14:30（受付30分前～）

場所 中央公民館1階大ホール

テーマ 筋トレと有酸素運動でスタミナアップ

内容 体重測定、ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動等

講師 健康運動指導士
鬼武由美子氏

定員 40名

参加費 無料

対象 医師から運動を制限されていない64歳までの市民

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

問 健康推進課 内線2367

元気はつらつ教室

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。地域の在宅介護支援センターの職員による介護に関する相談も行っていますので、お気軽にご利用ください。

日時・場所

五所川原地区

▷11月7日(火) 10:30～12:00
桜田集会所

▷11月17日(金) 13:00～15:00
北部コミュニティセンター

▷11月20日(月) 10:00～11:30
毘沙門・長富コミュニティセンター

▷11月27日(月) 9:30～11:00
コミュニティセンター三好

▷11月28日(火) 10:30～12:00

沖飯詰集会所

金木地区

▷11月9日(木) 10:00～11:00

大東ケ丘コミュニティ消防センター

問 地域包括支援センター

TEL38-3939

「もの忘れ検診」を受けて みませんか

認知症は、誰もがなる可能性がある身近な病気であり、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

検診を受ける方法は2通りあります。利用しやすい方を選んで、この機会に検診を受けましょう。

▷**病院で受診する場合**

場所 健生五所川原診療所

日時 毎週月・火・水・金曜日
14:00～16:00

*受診を希望する場合は事前予約が必要です。

▷**集団検診で受診する場合**

場所 生き活きセンター

日時 11月30日(木) 14:00～16:00

対象者 65歳以上または若年性認知症が心配な市民

内容 タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査（1人あたり20分～30分程度）

料金 無料

定員 病院は1日3名、集団検診は20名

持参する物 保険証、介護予防手帳（お持ちの方）

申込み 検診日の3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
TEL38-3939

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。この教室は、椅子に座りながら行う運動教室です。お気軽にご参加ください。

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16日(木) 13:00～14:00
（受付12:30～）

場所 生き活きセンター多目的ホール

テーマ 頭の体操とインナーマッスルに刺激を与えましょう（ボール）

内容 健康チェック（血圧測定）、ボール使って尿もれ予防・改善体操

講師 健康運動指導士
鬼武由美子氏

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

参加費 無料

申込み 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
TEL38-3939

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることができる場所です（申込不要）。

日時 11月12日(日) 10:00～12:00

内容 津軽伝統人形劇 金多豆蔵一座による公演

場所 中央公民館2階

参加費 200円（お茶代）

*希望者のみ実費にて昼食あり

問 公益社団法人認知症の人と家族の会

青森県支部五所川原地域世話人
山本 TEL0178-35-0930

協力 西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

温室効果ガス（CO2）削減の目的で、大企業にてリース期間満了した

ノートパソコン お譲りします

ワープロ・表計算・プレゼンソフト2016年版
筆まめ2016年版・機器1年間保証
ウインドウズ10正規版

一台 **26,000円**（税別）

事業所等で使用する高規格機種は4～5万円台で別途あり

検索 [みらいへ活かす](#) 愛知県名古屋市中区白壁3丁目2番1号 問合せ先 052(936)8887



主催 JEMTC 一般社団法人 日本電子機器補修協会
初心者の方でもすぐにお使い頂けるよう初期設定済
下記会場にて実物をご確認後お持ち帰りいただけます。

11月11日(土) 立佞武多の館

4階 練習室1 五所川原市大町 506-10

午前の部 11時～13時 午後の部 14時半～16時