

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。

▷ 1月2日(火) 白生会胃腸病院
TEL34-6111(中平井町142-1)

▷ 1月7日(日) 増田病院
TEL35-2726(新町41)

▷ 1月8日(月) 櫛引クリニック
TEL33-1155(鎌谷町516-10)

▷ 1月14日(日) かなぎ病院
TEL53-3111(金木町菅原13-1)

▷ 1月21日(日) 木村内科医院
TEL35-2815(松島町2丁目89-4)

消防署救急病院紹介電話

TEL34-4999

献血バス巡回日程

▷ 1月7日(日) 10:00～16:30
E L M

▷ 1月30日(火) 10:00～16:30
つがる総合病院

*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
TEL017-741-1512

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 1月12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 今までのまとめ

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

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出でください。予約は不要です。

日程・場所

▷ 2月9日(金) 10:00～11:30

保健センター五所川原

▷ 2月23日(金) 10:00～11:30

金木公民館和室(小会議室)

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

内容 身体計測、発育や発達の相談、育児、栄養(離乳食)、遊びの相談、情報交換など

問 健康推進課 内線2367

こころの相談

眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児や家事等が辛い方、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 1月18日(木) 10:00～12:00

場所 市役所

相談員 保健師

申込み 相談日前日までに電話でお申し込みください。

問 健康推進課 内線2367

健康づくり相談室(高血圧・脂質異常症・糖尿病予防相談)

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・栄養士が応じます。

日時・場所

▷ 1月10日(水) 10:00～12:00

保健センター五所川原

相談員 保健師・栄養士

定員 4名まで(要予約)

持ち物 特定健診・健康診査を受診されている方は、健診結果をお持ちください。

*予約については開催日の5日前までに相談したい内容をお知らせください。

問 健康推進課 内線2366

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

▷ 1月19日(金) 13:30～14:30

下岩崎集会所

▷ 1月25日(木) 11:00～12:30

藻川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

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 1月18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 まとめ

内容 健康チェック(血圧測定)、全身の筋トレと有酸素運動(ダンベル)

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

みんなの健康教室

日時 1月26日(金) 13:00～13:30

場所 生き活きセンター多目的ホール

テーマ 持ちましょう「かかりつけ薬剤師」

講師 ひなた薬局 木皮美賀先生

問 西北五医師会 TEL35-0059