

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、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。

新しい健康法としておすすめですよ。

対象…65歳以上の市民の方（ただし、60～64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方を含む）

日時…①11月5日(月) ②11月19日(月) 14:00～15:30

*事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口でお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員

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（希望者にはポール等を貸し出します）

*雨天時はつがる克雪ドーム内でウォーキングを行いますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター 内線2463

高齢者インフルエンザ予防接種は無料です

例年1月から3月に流行するインフルエンザは、風邪と違って怖い感染症です。

予防接種は、インフルエンザ感染時の重症化予防に効果があります。ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種日の約2週間後から約5カ月とされているため、12月中旬までに接種することが望ましいです。

対象の方は接種期間内であれば、無料で予防接種を受けることができます。

また、予防接種を受けるだけでなく、栄養と睡眠を十分にとり、手洗いやうがいなどの感染予防も徹底しましょう。

対象者…接種日において下記に該当する市民の方

▷65歳以上の方（個別通知は行わないため、直接医療機関へ予約してください）

▷60歳以上65歳未満の方で、心臓、じん臓または呼吸器の機能または免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方（該当者に後日個別通知します）

接種期間…11月1日(木)～12月31日(月)

*病院の診療日に限ります。

料金…無料 **接種回数**…1回

接種に必要なもの…健康保険証などの住所・生年月日のわかるもの

接種医療機関（下記以外での無料接種は受けられません。*長期入院の方、施設入所中の方を除く）

五 所 川 原 市			
いちのへ耳鼻科	33-8733	増田病院	35-2726
駅前クリニック	38-5100	まつもと整形外科クリニック	33-5413
江渡内科医院	34-3000	つ がる 市	
尾野病院（金木）	53-2071	尾野医院（稲垣）	46-2059
かなぎ病院	53-3111	ファミリークリニック☆希望	56-2148
かねひらクリニック	35-3167	山内クリニック	42-7171
かみむらクリニック泌尿器科・内科	26-1052	中 泊 町	
川崎胃腸科内科医院	34-3330	井沼洋クリニック	69-1071
木村内科医院	35-2815	小泊診療所	64-2117
櫛引クリニック	33-1155	武田診療所	57-2134
楠美泌尿器科クリニック	35-8250	中里クリニック	57-3636
健生五所川原診療所	35-2542	中泊おの医院	57-5758
佐藤内科小児科医院	35-4155	青 森 市	
市浦医科診療所	62-2009	村上病院	017-729-8888
清水クリニック	35-3663	弘 前 市	
鈴木耳鼻咽喉科医院	35-2775	E S Tクリニック	0172-29-5500
すとうm r iクリニック	35-6060	工藤医院	0172-92-3316
田町小山クリニック	34-3431	健生クリニック	0172-55-7707
てらだクリニック	33-1200	聖康会病院	0172-27-4121
富田胃腸科内科医院	34-3211	弘前メディカルセンター	0172-35-1511
とやもり内科小児科クリニック	52-3331	鶴田町・板柳町・黒石市	
中村整形外科医院	34-0123	カク・クリニック（鶴田）	22-6884
中村内科医院	35-3598	田中外科内科医院（板柳）	0172-73-2525
白生会胃腸病院	34-6111	野宮医院（板柳）	0172-73-2256
布施病院	35-3470	黒石厚生病院（黒石）	0172-52-4121