

乳 幼 児 健 診

問 健康推進課 内線2391

4 カ月児健診 H30年12月生まれ	5月14日(火) 小児科診察、身体計測、離乳食のお話・試食
1 歳 6 カ月児健診 H29年10月生まれ	5月28日(火) 小児科診察、歯科健診、フッ素塗布、身体計測、発達・栄養相談
3 歳児健診 H27年11月生まれ	5月22日(水) 小児科診察、歯科健診、身体計測、発達・栄養相談、ことばの相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00～12:30（3歳児健診11:45～12:30）
* 受付時間前の母子健康手帳の預かりはしておりません。受付はお子様同伴でお願いします。

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、1歳6カ月児健診はフッ素塗布承諾書、3歳児健診は送付された検尿容器(尿を入れたもの)
* 欠席する場合は、健康推進課にご連絡ください。
* 1歳6カ月児健診、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側、市役所来庁者駐車場をご利用ください。市役所来庁者駐車場を利用した場合は、健診会場に駐車券を必ずご持参ください。

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のできる場所です（申込不要）。

日時…4月14日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「認知症の人と家族の会の紹介」

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会あり

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

いきいき教室（介護予防教室）

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。新しいこと、苦手なことにチャレンジしてみることが若さを保つ秘訣です。皆さんのご参加をお待ちしています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方
参加費…無料

日時・場所（受付はそれぞれ9:30～、13:00～）

▷ 4月10日(水) 春が来た！レクリエーションでイキイキスタート！

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷ 4月19日(金) 季節の便りをちぎり絵で

コミュニティセンター栄 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷ 4月23日(火) ふまねっとで転倒予防&脳トレ

金木公民館 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

申込み…開催日の3日前までに
お申し込みください。

申込先…地域包括支援センター
内線2463



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。全身運動で足・腰・膝などの負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加するため、おすすめです。

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…①4月8日(月) ②4月15日(月) ③4月22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

塗替え予定のお客様必見!

屋根・外壁「よみがえり」計画を!

春の塗り替えキャンペーン
— 大好評受付中 —

自慢の手塗り仕上げで特別価格にて施工!

当社はここがちがう! 診断・お見積り無料

高所作業車導入で、高い所、こう配のある屋根等で大活躍します。14mものびます◎

足場も自分たちで組むため安く施工できます。

ご連絡先 090-2023-2226 (担当木村まで)

下塗り強化
がっちりガード



五所川原塗装工業会
有限秋元塗装
会社
五所川原市大字野里字野岸29の5

まちなか喫茶

和モダンカフェ

4月19日移転オープン

営業時間：9:30～22:00

休業日：8/13、12/31、1/1

■ 歓送迎会・結婚式の二次会・女子会などご予約承ります!
五所川原市大町509-3 TEL・FAX 0173-33-5251