

こころの相談

死にたいほど辛い方、眠れない日や憂鬱な気分が続く方、育児・家事等が辛いといった相談のある方、身近な人を自殺でなくされたご遺族の方などを対象としています。

日時…8月22日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

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2378

栄養教室～体に合った食事を学ぼう～

体に合った食事をとるためのコツとカンタンにできる食事を一緒に学びませんか。

日時…9月11日(水) 10:30～12:30
(受付10:15～)

場所…金木公民館

内容…市管理栄養士による講話、バランス食の試食

持ち物…筆記用具、直近の健診結果、ごはん茶碗(持参可能な方)

参加費…無料

定員…20名

申込み…開催日1週間前までに電話でお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2387

スキマ時間で運動教室

今より少しでも多く、元氣にからだを動かすことで、健康寿命を伸ばすことができます。からだを動かす機会は身の回りにたくさんあります。日常の少しの時間で出来る運動を学び、実践してみませんか。

日時…9月12日(木) 10:00～11:30
(受付9:30～)

場所…勤労者総合スポーツ施設 サ

ンビレッジ五所川原(市内唐笠柳字藤巻507-6 駐車場あり)

テーマ…生活習慣病に対する運動～隙間時間にできる運動～

講師…健康運動指導士 植村望氏

対象者…市民の方で、医師から運動を制限されていない方

持ち物…動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

定員…30名

料金…無料

申込み…9月9日(月)までにお申し込みください。

問・申込先…健康推進課 内線2381

健康づくり相談室

血糖や血圧、コレステロールの事が気になる方、健診データの説明等について保健師、看護師、栄養士が個別に相談に応じます(1人30分程度)。

次の①、②は前日までに予約が必要です。その際に相談の内容をお知らせください。

必要な方には血圧測定、肺年齢測定(肺チェッカー)、みそ汁の塩分測定を行います。ご自身の健康づくりにお役立てください。

会場・日時

①市役所相談室

8月28日(水) 10:00～12:00

②金木公民館

8月23日(金) 10:00～12:00

③若山集会所

8月23日(金) 10:00～11:30

*③は地区保健協力員さんの協力により開催されます。

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。

問…健康推進課 内線2381

ゆーゆー元気教室

楽しい生活は「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歳以上の市民の方

日時…8月1日(水) 13:00～14:00

8月22日(水) 13:00～14:00

(受付は両日12:30～)

場所…生き生きセンター多目的ホール

内容…肩甲骨・股関節・ふくらはぎのストレッチを覚えましょう(下半身のストレッチ)

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…電話または窓口で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

平成31年度認知症フォーラム

楽しみながら認知症についての知識を得る機会としていただけるよう、寸劇やブース展示、そしてここで見られない、毎年恒例の金多豆蔵一座による認知症をテーマとした人形劇もあります。ぜひお越しください。

日時…9月15日(日) 13:00～16:00

(受付11:00～)

場所…オルテンシア大ホール

定員…先着1,000名

料金…無料

申込期間…9月6日(金)まで

*詳細はお問い合わせください。

問・申込先…地域包括支援センター
内線2462

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム

全面改装リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

『増改築相談員がいるお店』
お電話は担当 前田まで ◆ホームページは◆
Google

屋根・外壁リフォーム専門店
アートリフォーム(株) 0173-33-4713 アートリフォーム株式会社
五所川原市七ツ館虫流51-29

家庭・施設で食事が簡単に出来ます!

クックチル方式で作る食品の提供!

食品の利用で

人件費、光熱費が削減そのうえ、簡単・便利
調理員不足の施設にも最適

温めるだけで手作りの主菜・副菜が出来上がります。

冷凍食品では無く、便利で衛生面に優れています!!

株式会社サン・コーポレーション ☎0173-34-3312