

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…10月7日(月)、28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

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…10月13日(日) 10:00～12:00

内容…ミニ講座「認知症の薬について」(講師:めぐみ薬局 薬剤師 清水康哉氏)、家族同士のつどい等

場所…中央公民館2階

参加費…200円(お茶代)

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

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…10月17日(木) 13:30～15:30

場所…市役所相談室

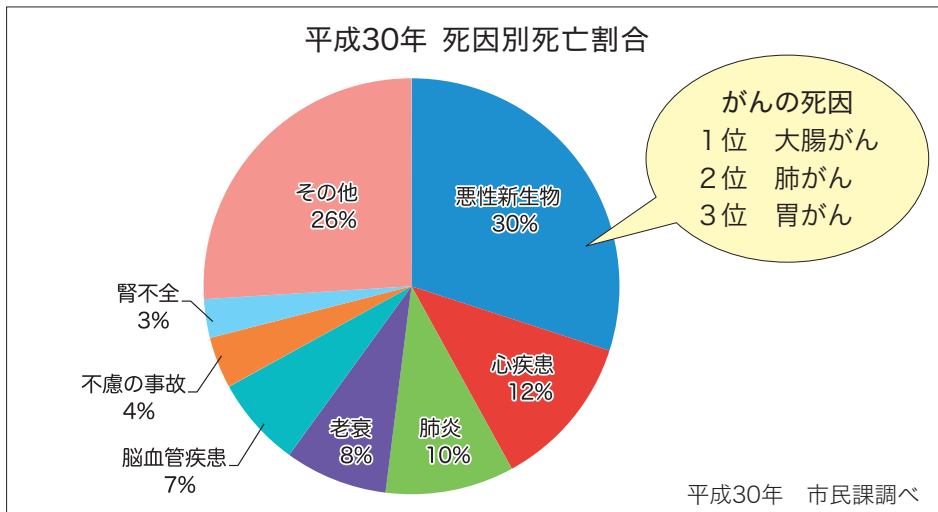
相談員…保健師

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

10月はがん検診受診率50%達成にむけた集中キャンペーン月間です

“がん”は日本人の死因の第1位で、五所川原市の平成30年死因別死亡割合でも“がん”による死亡は3割で1位を占めています。がんは早期発見・早期治療することで死亡を減らすことができ、そのためには定期的ながん検診が有効です。



がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーンイメージキャラクター

地区のコミュニティセンター等で実施する集団検診は12月で終了しますが、胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診は、個別検診として医療機関で令和2年3月31日まで受診できます。

集団健診…土曜日、日曜日の実施日があります。

*12月7日(土)は松島会館で乳がん検診のみ実施します。

*12月8日(日)は生き生きセンターで全てのがん検診が受診可能です。平日は時間がとれない、予定日に受診できなかった、1日で受診を済ませたい方におすすめです。

*肺がん検診は集団検診と、地区巡回検診でのみ実施します。受けそびれないよう、ご注意ください。

個別健診…既に受診券をお持ちの方は、早めにご予約ください。

*検診種別により、年度の後半に予約が困難な場合があります。

“がん”で大切な命を失わないため機会を逃さず、受診しましょう。