

健康ナビ

FOR YOUR HEALTH



マタニティ講座



①シミュレーション講座

時 2月3日(土) 10:00~12:00 (9:30~受付)

因 もしもに備えて赤ちゃんの応急手当【講師/消防職員】、妊婦さんってこんな感じ(妊娠擬似体験) ほか

②お口のケアと食育講座

時 2月7日(水) 13:30~15:30 (13:00~受付)

因 ママと赤ちゃんを守る歯とお口のケア【講師/歯科医師】、いいこといっぱい! 母乳育児 ほか

①②いずれも

所 あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因 本市に住民票がある妊婦とご家族

因 各12組(申込順)

備 母子健康手帳、筆記用具持参、①は動きやすい服装でお越しください。

申 1月29日(月)~2月2日(金)に、電話で、あおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984)へ



医師による健康教室・健康相談

時 2月21日(水) 健康教室13:00~14:00

健康相談14:00~15:00/中央市民センター

因 「ストップ糖尿病~元気で楽しい生活を送るために~」

講師: 増田光男さん

(医療法人芙蓉会村上病院外来医長)

因 健康教室は60人(申込順)、健康相談は4組(申込順) 料無料

申 2月14日(水)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



在宅要介護者訪問歯科健康診査

寝たきりや認知症の在宅要介護者などを対象に、歯科医師が自宅を訪問し、歯科健康診査を行います。

因 次のいずれかに該当するかた

- ①在宅で65歳以上の要介護4・5のかた、または認知症のため外出が困難な要介護3のかた
- ②在宅で40歳以上64歳以下の認知症のため外出が困難な要介護3~5のかた
- ③在宅で身体障害者手帳1・2級または愛護手帳Aの寝たきりのかた

料 無料(年度内1回) ※治療が必要な場合の治療費は自己負担

申 事前、電話で、高齢者支援課(☎017-734-5326)、浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1134)へ



イベントなどに「AED」を貸し出します

市内で行われるスポーツなどのイベント等に、AED(自動体外式除細動器)を無料で貸し出します。

- ・貸出期間...貸出日から最長7日間
 - ・受付期間...貸出希望日の1か月前から7日前まで
- 問 保健予防課(☎017-765-5281)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1174)

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



掲載の内容は、12月18日時点の情報をもとに作成しています。イベントなどは中止・延期・変更となる場合がありますので、最新情報は、各お問合せ先にご確認ください。

ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

＊地域健康教室

開催日時	場所	内容
1/24(水)10:00～	横内市民センター	セラバンド

料備無料/人数を制限する場合があります。

☎事前、電話で、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

どなたでも参加できます
ぜひお越しください♪



まちなかいきいきサロンin生協コスモス館 実行委員会の皆さん

＊まちなかいきいきサロン

高齢者が身近な場所で生きがいくりと介護予防に取り組めるよう、日常生活の中で気軽に立ち寄れるスパーなどで、体操やレクリエーションを行います!

【受付時間】いずれも開始時間30分前から受付

実施場所	日時	内容
生協コスモス館 (イトインスペース)	①2/6(火) ②2/29(木) 10:30～11:30	①いつまでも元気に歩ける体づくり・薬の飲み方について ②初めての運動教室
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①2/6(火) ②2/20(火) 11:00～12:00	①たのしく筋トレとストレッチ ②お気軽運動教室
浪岡老人福祉センター (多機能室(大広間))	①2/14(水) ②2/28(水) 10:00～11:00	①楽しく体と頭の体操 ②初めての運動教室
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	2/14(水) 10:30～11:30	今日から実践! バランス食講座
ラ・セラ東バイパス ショッピングセンター (1階 フードコート)	①2/19(月) ②2/26(月) 10:30～11:30	①運動で、体も心もリフレッシュ! ②ちょっと寄り道、みんなで体操!

料申無料/当日直接会場へ

☎高齢者支援課(☎017-734-5326)

その他イベント・講座はこちら



イベント・講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「リーダーと運動しよう! 体力づくり講座」	①2/6②2/13③2/20④2/27の火曜日 各日10:00～11:15/元気プラザ/椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操	各30人(申込順)/無料/公共交通機関でお越しください。	①～④まで2つまで選択し、2/5(月)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「中央地区リーダー企画ロコトレ講座」	2/8(木)10:00～11:30/県民福祉プラザ2階多目的室2A/健康講話、骨・関節・筋肉などを鍛えてロコモを予防する運動	20人(申込順)/無料/スポーツタオル、飲み物、内履き持参。動きやすい服装で、お越しください。	1/15(月)～2/7(水)に、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「冬を健康に乗り切るためのチェック&ウォーキング」	2/8(木)13:30～16:00/盛運輪サンドーム会議室集合/健康ウォーキング、ミニ健康講座など	15人(申込順)/110円(施設使用料)/汗拭きタオル、飲み物、内履き持参。※70歳以上のかたは身分証を持参ください。(施設使用料110円が無料になります。)	前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ
体力づくり講座・健康C&C(Check&Challenge) in 西部市民センター	2/14(水)10:00～11:30/西部市民センター3階/①椅子に座ってできる筋力トレーニング及び健康体操②血管年齢や握力測定などの健康・体力チェック、健康相談(予約優先)	各40人(申込順)/無料/汗拭きタオル、飲み物、内履き持参、公共交通機関でお越しください。	①②両方またはどちらかを選択し、2/9(金)までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ
あおもり健康づくりリーダーと健康チャレンジ! 「三内・西滝地区体力づくり講座」	2/21(水)10:00～11:15/三内丸山市民館(三内丸山186)/椅子に座って行う筋力トレーニング・ストレッチなど	40人程度(申込順)/無料/汗拭きタオル、飲み物持参。動きやすい服装、公共交通機関でお越しください。	前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ