

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

料無料

備人数を制限する場合がありますので、ご了承ください  
申問事前に、電話で、青森保健生活協同組合（☎017-762-5888）へ

開催日時	場 所	内 容
4/18(火)13:30～	青森保健生協本部	バランスボール体操
4/26(水)10:00～	横内市民センター	ストレッチ体操
4/28(金)14:00～	東部市民センター	セラバンド体操
5/16(火)13:30～	青森保健生協本部	

### ＊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づくりと介護予防に取り組めるよう、気軽に立ち寄れるスーパー等で体操やレクリエーションを実施中。今年度より生協コスモス館と浪岡老人福祉センターでも開催！ぜひお越しください♪  
【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
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)	①5/8(月) ②5/22(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！
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①5/9(火) ②5/23(火) 11:00～12:00	①頭と体とお口の 元気教室 ②お気軽運動教室
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	①5/10(水) ②5/24(水) 10:30～11:30	①今日から実践！ バランス食講座 ②初めての運動教室
県民生協コスモス館 (イートインスペース)	①5/9(火) ②5/25(木) 10:30～11:30	①いつまでも元気に 歩ける体づくり ②初めての運動教室
浪岡老人福祉センター (機能訓練室)	①5/17(水) ②5/31(水) 10:30～11:30	①暮らし・生活に役立つ 体操 ②初めての運動教室

料無料

申問高齢者支援課（☎017-734-5326）

### ＊健康C&C(Check&Challenge)

#### 健康C&C(Check&Challenge) in 駅前スクエア

時 5月8日(月)10:00～15:00 (受付14:30まで)

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

内 入料 血管年齢測定や握力等の健康・体力チェック、健康相談（予約優先）/50人（申込順）/無料

健康相談内容
健康相談…保健師による個別相談
栄養相談…管理栄養士による個別相談
糖尿病予防相談…糖尿病が気になるかたの日常生活や食生活について保健師・管理栄養士による個別相談

申問前日までに、健康づくり推進課  
（☎017-718-2942）へ

#### 健康C&C(Check&Challenge) in 西部市民センター

時 5月10日(水)10:00～11:30

所 西部市民センター 3階

内 入料 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等の健康・体力チェック、健康相談（予約優先）/各30人（申込順）/無料  
備 タオル・内履き・飲み物持参。公共交通機関でお越しください

申問①②両方またはどちらかを選択し、5月8日(月)までに、電話または直接、健康づくり推進課  
（☎017-718-2912）へ

## ご利用ください「こころの相談窓口・こころの体温計」



ひとりで悩まず、  
まずは  
ご相談ください！

### こころの相談窓口

☎017-718-3434

8:30～18:00

(土・日、祝日、年末年始を除く)

1分でできるストレスチェックを  
してみませんか？

### こころの体温計

料無料

申問保健予防課（☎017-765-5285）

簡単な質問に答えることで、自身のストレス状況や落ち込み度を8つのメニューから確認できます。ぜひご利用ください。

【チェックメニュー】本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、ストレス対処タイプテスト、アルコールチェック、こころのエンジン、大切な人を亡くされたあなたへ、いじめのサイン

こちらをチェック▶



## あおもい健康づくりリーダーと運動しよう！体力づくり講座

講座名	日時/場所/内容	人員/料金/備考	申込み/問合せ
令和5年度 東部市民センター体力づくり教室（全9回）	①4/19②5/17③6/21④7/19⑤8/16 ⑥9/20⑦10/18⑧11/15⑨12/20の水曜日 各日13：30～15：00/東部市民センター/筋力トレーニング及びストレッチ	各20人/無料/ヨガマット等の敷物、汗拭きタオル、飲み物持参。公共交通機関でお越しください。	4/18(火)までに、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ ※全9回分をまとめて申込み。できるだけ多くの日程に参加をお願いします。
「桜川の桜」ウォーク	4/24(月)・26(水)・27(木) 各日10：30～11：30 桜川福祉館（桜川五丁目19-3）集合/桜川町会内や駒込川土手の桜をウォッチングしながらのウォーキング（開花状況によりコース変更あり）	無料/動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物持参。駐車場なし。公共交通機関でお越しください。	当日直接会場へ 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員 渋谷（☎090-4633-7465）
リーダーと運動しよう！ 体力づくり講座	①5/2②5/9③5/16④5/23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25人/無料/公共交通機関でお越しください。	5/1(月)までに、①～④から2つまで選択し、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ
青森市森の広場 ウォーキング	5/7(日) 9：50～11：30 青森市森の広場（新城平岡1-1） 管理事務所前集合※雨天時中止（小雨決行）/健康ウォーキング	20人（申込順）/100円（保険料等）/傘、汗拭きタオル、飲み物持参。	4/28(金)までに、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ
中央地区リーダー企画 ロコトレ講座	5/11(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/動きやすい服装、内履き、タオル、飲み物持参。	5/8(月)までに、電話または直接、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ
三内・西滝地区体力づくり講座	5/17(水) 10：00～11：15/三内丸山市民館（三内丸山186）/椅子に座って筋力トレーニング・ストレッチ等	40人程度（申込順）/無料/動きやすい服装、タオル、飲み物持参。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
「幸畑陸軍墓地経由コース」 ウォーキング	5/18(木) 9：30～12：00 中筒井分館（筒井字桜川187-4）集合※雨天時館内で体操等/健康チェック・ウォーキング	15人（申込順）/100円（保険料等）/傘、汗拭きタオル、飲み物持参。	5/11(木)までに、電話で、健康づくり推進課（☎017-718-2942）へ

### 5月の助産師による 心と体のケア相談

☎5月2日(火)・22日(月)

各日①10：00～②11：00～

☎あおもい親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）

☎妊婦さん・産婦さんの心や体の不調、授乳などに関する心配ごとに、助産師が相談に応じます（要予約）

☎本市に住民票のある妊婦さんや産婦さんとその赤ちゃん

☎各日①・②ともに1組（申込順）

☎無料

☎母子健康手帳、乳房の相談のかたはバスタオル及びフェイスタオル持参

☎☎希望日の前日までに、

あおもい親子はぐくみプラザ

（☎017-718-2984

土・日、祝日を除く）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

☎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  
ご覧になるか  
お問合せください。



保健予防課 中野