



## ご利用ください♪健康に関するイベント・講座



## ※あおもい健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

## 三内まちかど かんたん健康チェック

時 9月22日(金) 10:00~12:00

所 ユニバース三内店 くつろぎコーナー

内 料 血管年齢測定や握力測定などの健康チェック。お  
買物の際に、気軽にお立ち寄りください。/無料  
間 健康づくり推進課 (☎017-718-2912)

## クルーズ船を見に行こう!秋の健康ウォーキング

時 10月6日(金) 10:00~12:00

所 沖館市民センター集合・解散

内 料 ベイブリッジ、アスパムを經由し、中央埠頭までの  
往復コース(希望者はアスパムで解散可能)。クルー  
ズ船を目指して、楽しくベイエリアを歩きましょう。

内 料 40人(申込順)/100円(保険料など)

備 タオル、飲み物持参。動きや  
すい服装でお越しください。

間 10月3日(火)までに、電話  
または直接、健康づくり推進  
課 (☎017-718-2942) へ



## リーダーと運動しよう!体力づくり講座

時 ①10月10日②10月17日③10月24日④10月31日の火曜日  
いずれも10:00~11:15

所 元気プラザ

内 料 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

内 料 各25人/無料

備 公共交通機関でお越しください。

間 ①~④から2つまで選択し、10月6日(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

時 10月12日(木) 10:00~11:30

所 県民福祉プラザ 4階多目的室4A

内 料 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

備 スポーツタオル(運動に使用)、飲み物、内履き持参。  
動きやすい服装で、お越しください。

間 9月14日(木)~10月9日(月)までに、電話または直  
接、健康づくり推進課 (☎017-718-2912) へ

## ※地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
9/20(水)14:00~	東部市民センター	バランスボール
9/22(金)14:00~	東部市民センター	ストレッチ
10/17(火)13:30~	青森保健生協本部	体力測定

料 備 無料/人数を制限する場合があります。

間 事前に、電話で、青森保健生活協同組合 (☎017-  
762-5888) へ

※健康C&C(チェック&チャレンジ)  
in 西部市民センター

時 10月11日(水) 10:00~11:30

所 西部市民センター 3階

内 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)

内 料 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。

間 ①②両方またはどちらかを選択し、10月9日(月)ま  
でに電話または直接、健康づくり推進課 (☎017-718-  
2912) へ

## ※青森ドラッグストアショー2023

時 9月30日(土)・10月1日(日) 10:00~17:00

※1日は16:00まで

所 青森産業会館

内 美容・ヘルス・暮らし・食・子どものメーカーブース  
が大集合!お子さんからお年寄りまで楽しめる体験や  
イベント満載♪

料 無料

間 (株)丸大サクラ薬局 ハッピー・ドラッグ  
(☎017-761-1611)



## ※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、日常生活の中で気軽に立ち寄れるスー  
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)	①10/3(火) ②10/31(火) 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
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①10/3(火) ②10/24(火) 11:00~12:00	①薬とかしこく 付き合おう 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)	①10/11(水) ②10/25(水) 10:30~11:30	①チャレンジ! ストレッチと筋トレ ②初めての運動教室
ラ・セラ東パイパス ショッピングセンター (1階 フードコート)	①10/16(月) ②10/23(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!
浪岡老人福祉センター (機能訓練室)	①10/11(水) ②10/25(水) 10:00~11:00	①笑うかどには… ~頭と体と心の体操~ ②初めての運動教室

料 間 無料/予約不要、当日直接会場へ  
間 高齢者支援課 (☎017-734-5326)



## マタニティ講座

### ウェルカムベビー！講座

時10月1日(日) 10:00~12:00 (受付9:30~)

所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因なるほど！赤ちゃんの世界、Let'sオムツ交換&抱っこ！、ウキウキふれあい遊び など

対本市に住民票がある妊婦とそのご家族

入料12組(申込順)/無料

備母子健康手帳、筆記用具持参

申間9月25日(月)~29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10月18日(水)

健康教室13:00~14:00 健康相談14:00~15:00

所沖館市民センター

因「60歳以上の方の目のお話」

講師：三戸千賀子さん(三戸眼科院長)

対健康教室60人(申込順)、健康相談4組(申込順)

料無料

申間10月11日(水)までに、電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



## 10月の助産師による心と体のケア相談



時10月10日(火)・31日(火)

各日①10:00~②11:00~

所あおもり親子はぐくみプラザ(元気プラザ内)

因妊婦さん・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)。

対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

入料各日①・②ともに1組(申込順)/無料

備母子健康手帳、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

申間希望日の前日までに、電話であおもり親子はぐくみプラザ(☎017-718-2984 土・日、祝日を除く)へ



## 健やか協力隊員養成研修・交流会

健やか力推進センターが実施する健康測定などを一緒に実施する“健やか協力隊員”になってもらえるかたを募集!

時10月20日(金) 9:00~14:00

所県総合社会教育センター 2階第1研修室

因健康教養講義、健康測定機器測定演習、座談会など

対健康づくりに関心があり健康測定を学びたいかた

QOL健診などの測定のお手伝いをお考えのかた

入料40人/無料

申間10月6日(金)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・FAX番号・勤務先を、郵送・FAXまたはEメールで、〒030-0801 新町二丁目8-21 青森県医師会館6階 青森県医師会健やか力推進センター(☎017-763-5590、☎017-763-5591、✉sukkyoryokutaiin@lily.ocn.ne.jp)へ



## おおの子育て広場

時10月5日(木) 10:00~12:00

所大野市民センター 2階和室

因絵本の読み聞かせや手遊びうた、お母さん同士や子育てメイトとの交流などみんなで一緒に楽しみましょう。

対入料0歳~就学前のお子さんとその保護者/7組/無料

申間事前に、電話で、青森市子育てメイト連絡協議会

(会長 林、☎017-723-8619)へ



## 県民公開講座



時10月22日(日) 13:30~15:30

所県民福祉プラザ 4階県民ホール

因基調講演

①「脳卒中中の内科治療、お教えします」

講師：齋藤新さん(弘前脳卒中・リハビリテーションセンター内科部長)

②「脳卒中中の外科治療」

講師：斉藤敦志さん(弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座教授)

③「脳梗塞の新しい治療」

講師：森田隆弘さん(弘前大学大学院医学研究科脳神経外科学講座助教)

AEDの実演、血管年齢測定コーナー

入料申300人/無料/当日直接会場へ

申間青森県健康福祉部がん・生活習慣病対策課(☎017-722-1111 内線6278)へ



## 難病患者などの訪問相談

難病患者やその家族を対象に保健師や看護師が自宅を訪問し、日常生活や療養上の悩みなどについての相談をお受けしています。

希望されるかたは、感染症対策課へご連絡ください。

対難病患者さんやその家族

申間感染症対策課(☎017-765-5282、☎017-765-5202)