

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
10/17(火)10:00~	すみれ会館	バランスボール
10/18(水)14:00~	東部市民センター	セラバンド
10/27(金)14:00~	東部市民センター	バランスボール
11/21(火)13:30~	青森保健生協本部	バランスボール

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

※血管いきいき講座

開催日	時間	実施場所
11/7(火)	10:30~12:00 (10:00~受付)	元気プラザ
11/13(月)		北部地区農村環境改善センター
11/24(金)		西部市民センター
11/29(水)		幸畑福祉館

☎保健師・栄養士による講話、健康チェック&チャレンジ(血圧計、血管年齢測定など)

☎料血圧や糖尿病に関心のあるかたやご家族/無料

☎各開催日の前日までに、電話または直接、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

※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ーパードなどで、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
アウガ (駅前庁舎 1階 駅前スクエア)	①11/7(火) ②11/21(火) 11:00~12:00	①暮らしと生活に 役立つ体操 ②お気軽運動教室
生協コスモス館 (イトインスペース)	①11/7(火) ②11/30(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
イトーヨーカドー 青森店 (1階 フードコート)	①11/10(金) ②11/22(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
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)	①11/13(月) ②11/27(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 (多機能室(大広間))	①11/8(水) ②11/22(水) 10:00~11:00	①交通安全教室 ②初めての運動教室

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
2023 ミニ身に健康イベント	10/29(日)10:00~15:00/サンロード 青森1階サンホール/アルコール体質 チェック、お菓子をを用いた薬剤師体 験、薬剤師による薬の相談コーナー(お 薬手帳持参)ほか	無料	(一社)青森市薬剤師会事務局 (☎017-742-8859)
体力づくり講座・健康C&C (Check&Challenge)in 西 部市民センター	11/2(木)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(予 約優先)	各30人(申込順)/無料/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、10/31(火)までに、電 話または直接、健康づくり推 進課(☎017-718-2912)へ
あおり健康づくりリー 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」	①11/7②11/14③11/21④11/28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(申込順)/無料/公共交 通機関でお越しください。	①~④から2つまで選択し、 11/6(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」	11/9(木)10:00~11:30/中央市民セ ンター3階中会議室2/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。	10/16(月)~11/6(月)に、電 話または直接、健康づくり推 進課(☎017-718-2912)へ
健康C&C(Check& Challenge)in 駅前スク エア	11/9(木)10:00~15:00(14:30受 付終了)/駅前スクエア(駅前庁舎1階) /血管年齢測定や握力などの健康・体力 チェック、健康相談(予約優先)	50人/無料 	前日までに、電話または直 接、健康づくり推進課(☎ 017-718-2942)へ
あおり健康づくりリー ダーと健康チャレンジ! 「三内・西滝地区体力づくり 講座」	11/15(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/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



11月の助産師による 心と体のケア相談

時11月8日(水)・22日(水) 各日①10:00~②11:00~
所あおもり親子はぐみプラザ(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)。
因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、あおもり親子はぐみプラザ(☎017-718-2984 土・日、祝日を除く)へ



医師による健康教室・健康相談

時所11月18日(土) 健康教室13:00~14:00
健康相談14:00~15:00/元気プラザ
因「超高齢化社会における嚙下リハビリ」講師:長岐孝彦さん(県立中央病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科部長)
入健康教室は60人(申込順)、健康相談は4組(申込順)
料無料
申間11月10日(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ



特定健康診査・特定保健指導 を利用しましょう

※特定健康診査を利用しましょう
40歳から74歳までの青森市国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した「特定健康診査」を、1年に1回無料で実施しています(受診券は4月末に送付済)。

※特定保健指導の利用券が届いたら、ぜひご利用を!
受診の結果、生活習慣病の予防と改善が期待できるかたには、「特定保健指導」の利用券を送付しています。個人の生活スタイルに合わせて、保健師や管理栄養士が生活改善のためのサポートをします。

青森市国民健康保険以外のかたは、ご加入の各医療保険者へお問合せください。
申間国保医療年金課(☎017-734-5343)
健康づくり推進課(☎017-718-2941)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1114)



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などに、AED(自動体外式除細動器)を無料で貸し出します。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。
・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
申間保健予防課(☎017-765-5281)
浪岡振興部健康福祉課(☎0172-62-1174)



ペアレントメンターによる傾聴

発達障害またはその傾向をもつ子どもたちの子育てで感じた嬉しいことや悩んでいることを子育て応援隊であるペアレントメンター(発達障害児を育てた経験のある親御さん)と一緒にお話してみませんか。
※電話や「Zoom」での対応も可能です。
時11月15日(水) ①10:00~②11:00~
所入青森県発達障害者支援センター「ステップ」(県民福祉プラザ3階)/2組
申間11月7日(火)までに、電話で、青森県発達障害者支援センター「ステップ」(☎017-777-8201)へ



すこしおチャレンジ

自分の塩分摂取量を測定し、「少しの塩分」で「すこやかな生活」を目指しましょう。地域の仲間や家族など、3人以上のグループで12月31日(日)までにお申込みください(優秀グループには表彰あり)。
料備無料/申込後に測定キットを各グループへ配付
申間青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ



市民無料健康講座「食生活を見直して自分の身体を知ろう！」

時11月5日(日) 13:00~15:00
所青森県総合社会教育センター 2階第6研修室
因「だし活+だす活」とは 簡単な「だし」の取り方でコロナ、フレイル予防に役立つ方法を実践してみませんか?講師:山谷詠子さん(県食生活改善推進員連絡協議会会長)
入料20人(申込順)/無料
申間青森県健康管理士会会長 神(☎017-781-9559)