

健康ナビ

FOR YOUR HEALTH



子ども・若者支援相談会

～不登校・ひきこもり・ニート等の問題でお悩みのかた～

時 1月29日(土) 13:00～16:00

所 浪岡総合保健福祉センター

内 社会福祉士、精神保健福祉士、保健師等によるアドバイス、関係機関の紹介

対 料 不登校、ひきこもり、ニート等に関する問題を抱えるご本人やご家族等／無料

申 1月26日(水)までに、子ども・若者支援地域協議会事務局(障がい者支援課内、☎017-734-5319)へ



頭と体の健康教室

時 2月7日・14日・28日、3月7日・14日・28日の月曜日 10:00～11:30 ※希望する回のみ参加可

所 県民福祉プラザ

内 講師：棟方由美子さん(健康運動指導士)

対 健康体操や認知症予防に興味のあるかた。教室を自分で開きたいかたも歓迎♪

入 料 各回15人／1回500円(当日回収します)

備 タオル、飲み物持参。動きやすい服装でお越しください。

申 参加希望日の前日までに、郵送・FAXまたは直接、〒030-0822 中央三丁目20-30 県民福祉プラザ3階 プラザ管理室(☎017-777-0013)へ

問 (福)青森県すこやか福祉事業団 県民福祉プラザ管理室(☎017-777-9191)



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、生活の中で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行います。予約なしでどなたでも参加できますので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
イトーヨーカドー青森店(1階フードコート)	2/9(水) 10:30～11:30	今日から作れる 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)	①2/14(月) ②2/28(月) 10:30～11:30	①初めての運動教室 ②楽しく笑って脳トレ!
アウガ(駅前庁舎1階 駅前スクエア)	①2/1(火) ②2/15(火) 11:00～12:00	①フレイルを予防しよう レッツロコトレ! ②初めての運動教室

料 無料

備 検温、マスク着用、受付名簿の記入にご協力をお願いします

問 高齢者支援課(☎017-734-5326)



こころの健康

～声がけ、つなげ、見守る～

コロナ禍、外出を控えて不安を抱えながら過ごしているかたはいませんか?こころに元気がないとき、ご近所など地域の「誰かの声かけ」がとても大切です。

そこで、オンライン配信「Zoom」にて、「こころの健康～声がけ、つなげ、見守る」を開催!興味のあるかたはぜひご参加ください。

時 2月6日(日) 13:00～14:30

内 対 青森市の自殺対策の取組、相談先の紹介、紙芝居「ぼんぼこ山の聞き耳ずきん」で学ぶうつへの対応例、対策や活動者の対談/こころの健康に関心のあるかた

入 料 100人/無料(通信料は自己負担)

申 1月28日(金)までに、右記
二次元コードより申込み

問 青森いのちのネットワーク
(鳴海、☎090-7933-2411)



地域健康教室

開催日時	場 所	内 容
1/19(水) 14:00～	浜田福祉館	ソフトバランスボール体操
1/24(月) 14:00～	沖館市民センター	健康体操
1/28(金) 14:00～	コープあおもり本部(アカシア館2階)	セラバンド体操

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、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ





クーポン券を利用して風しんの抗体検査・予防接種を受けよう

これまで風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった下記のかたに対し、令和元年～2年度に風しんの抗体検査及び予防接種の無料クーポン券を送付しています（まず抗体検査を受診し、検査の結果、十分な量の抗体がないかたが予防接種の対象となります）。

風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がいがあることがあります。

ぜひクーポン券を使って風しんの抗体検査と予防接種を受けましょう。

なお、クーポン券を紛失した場合は再発行しますので、本人確認書類を持参の上、下記問合せ先の窓口へ。

☎青森市に住民登録がある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性

☎全国の実施医療機関等

※厚生労働省または市ホームページをご覧ください。

☎抗体検査は、事業所健診や特定健診の際に受けることもできます。勤務先または医療機関等へお問合せください。

☎あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2986）



2月の助産師による心と体のケア相談

☎2月2日(水)・28日(月)

いずれも①10:00～②11:00～

☎あおもり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)

☎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、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）へ



医師による不妊専門相談

☎2月17日(木) 13:30～14:30

☎対象者には別途お知らせします

☎2組(申込順)

☎☎2月9日(水)までに電話で、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2984）へ

ご利用ください♪ 健康に関するイベント・講座

*健康C&C(Check&Challenge) in 駅前スクエア

☎2月4日(金) 10:00～15:00

☎駅前庁舎1階 駅前スクエア

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

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

☎☎前日までに電話で、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

☎2月9日(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等の健康・体力チェック、生活習慣病予防の健康相談/各25人(申込順)

☎☎①②両方またはどちらかを選択の上、2月4日(金)までに電話で、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運動しよう!

体力づくり講座

☎①2月1日 ②2月8日 ③2月15日 ④2月22日
の火曜日 いずれも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)/公共交通機関をご利用ください

☎☎①～④のいずれかを選択し、1月31日(月)までに、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月10日(木) 10:00～11:30

☎中央市民センター 集会室

☎☎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)

☎☎タオル、飲み物、内履き、ヨガマット持参。動きやすい服装でお越しください。

☎☎2月4日(金)までに、健康づくり推進課（☎017-718-2912）へ

いずれもマスクの着用をお願いします

