

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  
運動しよう！体力づくり講座

【東部市民センター開催分】

時①4月20日②5月18日③6月15日④7月20日⑤9月21日⑥10月19日⑦11月16日⑧12月21日の水曜日(全8回) いずれも13:30~15:00

因筋力トレーニング及びストレッチ

人各20人(申込順)

備ヨガマット等の敷物、汗拭きタオル、飲み物持参

申問4月19日(火)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ ※複数回申込み可能

【元気プラザ開催分】

時①5月10日②5月17日③5月24日④5月31日の火曜日  
いずれも10:00~11:15

因椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

人備各25人(申込順)/公共交通機関でお越しください

申問①~④から1つ選択し、5月9日(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

\*健康C&C(チェック&チャレンジ)  
in 西部市民センター

時5月11日(水) 10:00~11:30

所西部市民センター 3階

因人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)

備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6日(金)までに電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

\*あおもい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

時5月12日(木) 10:00~11:30

所県民福祉プラザ2階多目的室2A

因人健康講話、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)

備タオル、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。

申問5月6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



## \*地域健康教室

開催日時	場所	内容
4/19(火) 10:00~	すみれ会館	健康チェック、健康体操

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

## \*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を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)	①5/11(水) ②5/25(水) 10:30~11:30	①今日から作れる 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)	①5/9(月) ②5/23(月) 10:30~11:30	①初めての運動教室 (体力測定) 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)	①5/27(金) ②5/31(火) 11:00~12:00	①レッツロコトレ &フレイル予防 ②初めての運動教室

料備無料/検温、受付名簿の記入にご協力をお願いします  
申問高齢者支援課(☎017-734-5326)

興味のあるかた  
はぜひお越し  
ください♪



## 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。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
- 圃保健予防課（☎017-765-5281）  
浪岡振興部健康福祉課（☎0172-62-1174）



## 認知症の人を抱える家族のつどい in 青森

認知症のかたを抱える介護者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場です。

- 時 4月17日(日) 13:00~15:00  
所 しあわせプラザ  
料 無料  
申 当日直接会場へ（途中の参加及び退室自由）  
圃 (公社) 認知症の人と家族の会青森県支部（鷹架、☎090-2982-1650）

## 不育症検査費用を助成します

現在、研究段階にある不育症検査のうち、保険適用を見据え先進医療として実施されるものを対象に、不育症検査に要する費用の一部を助成します。

### ◆対象者

- 本市に住民票があり、以下のいずれにも該当するかた
- ・2回以上の流産・死産の既往があるかた
  - ・令和4年4月1日以降に先進医療実施医療機関（厚生労働省ホームページを確認）で対象検査を受けたかた

### ◆対象となる不育症検査

不育症にかかる先進医療として告示されている不育症検査

※4月1日時点で該当する検査はありません

### ◆助成額

1回の検査につき上限5万円 ※検査費用が5万円未満の場合は検査費用の額

圃申請書兼請求書・受検証明書・検査結果個票・領収書の原本・通帳のコピー等持参

圃あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2987）

## 青森市ファミリー・サポート・センターを利用しませんか

青森市ファミリー・サポート・センターは、概ね6か月から小学6年生までの子どもを預けたい人（利用会員）と預かる人（サポート会員）のネットワークを作り、地域のみみなで子育てを支えあう会員組織です。利用会員は保護者の就労に関わらず登録できます。お気軽にご利用ください！

### 【サポート内容】

- ・保育所等の開始前・終了後の預かりや送迎
- ・買い物など外出時の預かり
- ・病児・病後児の預かり など

圃利用には事前の会員登録が必要です。

圃圃青森市ファミリー・サポート・センター

（☎0120-916-800（フリーダイヤル）

月～金曜日受付 8:30～17:00

※祝日・年末年始除く）へ



## 危険ドラッグにかかわらないで！

危険ドラッグは、使用すると死に至ることがある非常に危険な違法薬物でありながら、ハーブ、アロマオイル、バスソルトなどと称して、あたかも合法と思わせる名前や包装で売られています。たった1回でもあなたの人生を狂わせます。「危険ドラッグは買わない！使わない！かかわらない！」を守りましょう。

困ったことがあれば、1人で悩まずご相談ください。また、販売店の情報などもお寄せください。

### ✳青森市保健所 保健予防課

薬物についての相談窓口 ☎017-765-5281

### ✳下記でも相談を受け付けています。

県立精神保健福祉センター（こころの電話）

☎017-787-3957・3958

県健康福祉部医療薬務課 ☎017-734-9289

県警警察安全相談電話 ☎017-735-9110

青森警察署 ☎017-723-0110

青森南警察署 ☎0172-62-4021