

ご利用ください♪

健康に関するイベント・講座

いずれもマスクの着用
をお願いします



＊健康C&C(チェック&チャレンジ) in 駅前スクエア

時 5月30日(月) 10:00~15:00

所 駅前庁舎1階 駅前スクエア

内 ①血管年齢や握力測定等の健康・体力チェック、【明治安田生命との連携協定】野菜の摂取状況がわかるベジチェックコーナー、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

申 前日までに電話で、健康づくり推進課(☎017-718-2942)へ

＊健康C&C(チェック&チャレンジ) in 西部市民センター

時 6月8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等の健康・体力チェック、健康相談(予約優先)/各25人(申込順)

備 公共交通機関でお越しください

申 ①②両方またはどちらかを選択し、6月3日(金)までに電話で、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
5/17(火) 10:00~	すみれ会館	健康チェック、健康体操
5/26(木) 10:00~	県民福祉プラザ	ソフトバランスボール
5/27(金) 14:00~	東部市民センター	セラバンド

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 事前に、青森保健生活協同組合(☎017-762-5888)へ

＊あおも健康づくりリーダーと健康チャレンジ!

①リーダーと運動しよう! 体力づくり講座

時 ①6月7日②6月14日③6月21日④6月28日の火曜日
いずれも10:00~11:15

所 元気プラザ

内 椅子に座って筋力トレーニング及び健康体操

備 各25人(申込順)/公共交通機関でお越しください
申 ①~④から1つ選択し、6月6日(月)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)へ

②中央地区リーダー企画ロコトレ講座

時 6月9日(木) 10:00~11:30

所 県民福祉プラザ2階多目的室2A

内 ①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、内履き持参。動きやすい服装でお越しください。

申 6月3日(金)までに、健康づくり推進課(☎017-718-2912)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)	①6/10(金) ②6/22(水) 10:30~11:30	①ロコトレと脳トレ 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)	①6/13(月) ②6/27(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)	6/3(金) 11:00~12:00	初めての運動教室
アウガ (アウガ 5階 AV多機能ホール)	6/14(火) 11:00~12:00	ニュースポーツ(モルック)で遊ぼう

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 高齢者支援課(☎017-734-5326)



健康づくりのための保健指導をしています 国保医療年金課(☎017-773-0183)

青森市国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者のかたで、健康診査を受けたかた等を対象に、食生活や運動等の改善点を一緒に考え、健康面のアドバイスをするため、看護師や栄養士等の訪問保健指導員が電話またはご自宅への訪問で保健指導をしています。対象となるかたには、あらかじめハガキ等でお知らせし、電話でご連絡させていただきますので、ぜひご利用ください。※新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、電話または訪問による保健指導となります。



子育て応援隊になりませんか

身近な地域で子育ての支援活動を行うボランティア「子育て応援隊」を募集します。

◆主な活動内容

「あそびにおいでよ！青森市子育てひろば」や地域子育て支援センター、認可保育所、認定こども園、あおもり親子はぐくみプラザでの子育て親子との交流、応援隊による「子育てひろば」への参加など

◆対象となるかた

子育ての経験と知識をお持ちで活動力のあるかた、心身ともに健康で子育て支援活動に理解と熱意のあるかた、研修会に参加できるかた

◆任期

応援隊証交付日～令和5年3月31日

※応援隊証交付時、『青森市子育て応援隊』活動マニュアルに基づいて概要の説明を受けた後から、応援隊として活動できます。

☎随時、あおもり親子はぐくみプラザ備付けの申込用紙に必要事項を記入し、直接または郵送で、〒030-0962 佃二丁目19-13（元気プラザ内）あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2975）へ
※土・日、祝日も開館（8：30～18：00）



「医療安全相談窓口」をご利用ください

青森市医療安全支援センターでは、市民の皆さんからの医療に関する相談に対応するため、医療相談窓口を設置しています。

●受付時間 月～金曜日 8：30～18：00
（祝日、年末年始を除く）

●受付場所 青森市保健所 保健予防課

●相談内容

近くの医療機関が知りたい、医療機関での診療に関して疑問や不安がある、医療機関の対応や接遇が気になる、医療のことでどこに相談したらよいかわからないなど ※内容に応じて、適切な部署や機関を紹介します。
※次の内容でのご相談はご遠慮ください。

- ・医療機関と患者の紛争の仲介や調停
- ・治療内容等の適否及び過失の判断
- ・医療機関の評価及び有する設備など

●相談・問合せ先

青森市保健所保健予防課医療安全支援センター
〒030-0962 佃二丁目19-13

☎017-765-5281、☎017-718-5645

✉hoken-yobou@city.aomori.aomori.jp



多胎妊婦さんのための交流会

☎6月7日（火）14：00～15：30

☎あおもり親子はぐくみプラザ（元気プラザ内）

☎多胎妊娠中のかた同士の交流や情報交換、保健師や助産師、先輩多胎ママからのアドバイス等

☎備多胎妊婦さんご家族/母子健康手帳、筆記用具持参
☎☎5月31日（火）までに、あおもり親子はぐくみプラザ（☎017-718-2983）へ



あおもり市民健康ウォーク



☎6月12日（日）10：00～（9：00～9：30受付）

☎ねぶたの家ワ・ラッセ西の広場（スタート・ゴール地点）

☎A健脚コース（約10km）

Bゆったりコース（約6km）

Cファミリーコース（約3km）

☎200円（保険料等含む、小学生以下無料）

☎☎6月3日（金）までに、郵送またはFAXで、住所・氏名・年齢・電話番号・コース名を記入し、〒030-0801 新町二丁目7-16 日専連しんまちプラザ内青森ウォーキングクラブ（工藤、☎090-7079-8058、☎017-777-2700）へ



6月の助産師による心と体のケア相談

☎6月2日（木）・29日（水）

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



健康のため思い思いのコースを歩いてみませんか