

市民健康づくりセンターで体を動かそう

若がえり健康教室(健診運動ホール)

開催日	【運動強度】 内容
7月 2日(月)	【普通】姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける。
7月 9日(月)	【軽め】ウォーキングとイスでの運動の組み合わせ。
7月20日(金)	【強め】「普通」よりも休憩が少なく、筋トレもあり。

時 間 13時30分～14時30分

※申し込みは不要です。

講 師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴(外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着

トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価(初回指導)

対 象 30歳以上で特定健康診査を受けている方
(通院している方は医師の同意を得ている方)

内 容 インボディ(体成分分析)測定、握力測定、
健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

担 当 保健師、栄養士、健康運動指導士

定 員 先着12人 ※電話でお申し込みください

日 時 7月13日(金)、7月20日(金) 9時30分～11時30分

持ち物 特定健診の結果、運動靴(室内用)、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

運動実践について

健康度評価(初回指導)を受けた方は、運動指導員の指導のもと、運動実践(マシンを使ったトレーニング)に参加できます。

日程等については、健康度評価の後にお知らせします。



注意事項: ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

■健康相談のお知らせ

【問い合わせ先】市民健康づくりセンター 電話23-4311

市民健康づくりセンターにおいて、保健師が健康相談に応じています。健康診断の結果に関すること、健康づくりやメンタルヘルスに関すること、子どもの発育・発達に関することなど、お気軽にご相談ください。

平日いつでも受け付けておりますが、総合健診や保健事業により開催できないこともありますので、確実なご利用を希望される方は事前にお問い合わせください。

■健康ミニ講話のお知らせ

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)

保健師が下記の日程で生活習慣病予防に関するミニ講話を行います。興味のある方はぜひご参加ください。

場 所 市民健康づくりセンター

日 時 7月12日(木) 10時～10時30分 「熱中症を予防しよう」

※お申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

広 告

今のお手入れに満足していますか

つがる美人づくり♪
専門店化粧品 **マイモト**
営業時間 9:00～18:00 木造有楽町 TEL42-2118

広 告

進学・学習指導教室
萩野学習会
対象/小学生・中学生(国・英・数・社・理)
〒038-3136 つがる市木造萩野13-23(商工会館裏) お問い合わせは TEL.0173(42)1738

7月6日は つがる市 メロンの日



荒川まつりに行ってきました!

4月29日に東京都荒川区で開催された「川の手荒川まつり」に参加してきました。

おまつりでは、リンゴやナガイモ、アップルパイなどを販売してつがるブランドをPR。中でも大人気だった企画が「お米すくい」で、長い行列ができてお昼過ぎには完売しましたよ。来てくれた皆さん、本当にありがとうございました。

次は私からのお知らせ。7月6日は「つがる市メロンの日」です。これは、皆さんにつがる市産のメロンのおいしさを味わってもらいたくて昨年からスタートしたイベント。当日は、市内のスーパーや直売所で、特別価格1玉666円で販売するほか、保育園や小中学校の給食にメロンを提供します。これから旬を迎えるつがる市産メロンをいっぱい味わってください。

♡ LINEスタンプを使ってね ♡

スマホアプリ「LINE」で使える私のLINEスタンプが大好評販売中です!色んなバリエーションが楽しめますよ。

価格は税込み240円。右のQRコードからアクセスできます。みなさん、ぜひ使ってくださいね。



テレビの取材も受けました(荒川まつり)



こんな感じで40種類



↑こちらからアクセス!

広 告

現地確認 見積り無料 屋根・外壁のリフォーム・塗装



一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号

屋根・外壁リフォーム専門店

アートリフォーム株式会社 0173-33-4713

五所川原市セツ館虫流51-29 担当 前田まで「増改築相談員のいるお店」

全面改築リフォーム
中古住宅改装
減築、増築

◆ホームページは◆
Google

アートリフォーム株式会社

広 告

会員募集!!

…60歳以上で働く意欲のある方を募集しています…

入会、仕事の依頼等に関するお問い合わせ

〒038-3133 つがる市木造末広42番地3

公益社団法人つがる市シルバー人材センター

TEL 0173-42-1200 FAX 0173-42-1204