

市民健康づくりセンターをご利用ください

■ トレーニングルームで健康づくり教室

マシンを使って継続した有酸素運動や筋トレを行いながら、健康づくりに取り組みませんか。

6月から3月まで週1、2回程度実施します。ご自分の都合に合わせて参加しながら、保健師や栄養士と一緒に自身の健康を考え、学びながら実践します。保健師（健康運動指導士）や運動指導員がサポートしますので、運動初心者や苦手な方もお気軽にご参加ください。

- 参加条件**
- ① 30歳以上の市民
 - ② 1年以内の特定健康診査の結果、または通院者は同等の検査結果を提出できる方
 - ③ 自立歩行ができ、介助なしで運動ができる方
 - ④ 通院中の方は医師の同意を得られる方

参加手順 初回指導を利用したうえで登録してからの参加になります。登録後は、トレーニングルームで運動をしながら、健康づくりに関する様々な内容を学びます。ご自分の都合に合わせてご参加ください。

初回指導 月 日 4月27日（金）、5月9日（水）、5月15日（火）、5月21日（月）
※6月以降の日程は、随時広報つがるでお知らせします。

時 間 9時30分から11時30分

場 所 市民健康づくりセンター トレーニングルーム

持 ち 物 特定健康診査（検査結果）の結果通知書、室内用の運動靴、運動着、汗ふきタオル、飲み物、服薬している方はお薬手帳

内 容

- ・インボディ測定（脂肪や筋肉量がわかります）、握力測定
- ・健康づくり目標の設定
- ・トレーニングマシンの使用方法

申し込み マシンの台数および運動指導の都合上、12人まで（先着順）

そ の 他 教室の日程は、初回指導時に配布、または健康推進課および市民健康づくりセンターに置いています。市ホームページからも確認できます。
平成29年度利用者は、上記日程以外でも登録を受け付けします（事前に電話連絡してください）。



■ 健康相談

健康診断の結果に関すること、健康づくりに関すること、子どもの発育・発達に関することなど、保健師が相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

日 時 毎週月曜～金曜（祝日を除く）10時～11時30分、13時～15時
※やむを得ず中止となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307・306）

■ 平日の夜と土日も開館します

4月からは、平日は20時まで、土・日曜日（祝日、年末年始および健診等の事業日を除く）も開館いたします。利用できるのは、健診ホールでの運動やトレーニング機器の体験等です。

ご利用する際には、注意事項を守り係員の指示に従ってください。

利用時間 平日 8時30分～20時（トレーニングルームは9時～20時）
土日 8時30分～17時（トレーニングルームは9時～16時30分）

※健診などの実施日はご利用できませんので、事前にお問い合わせください。

【問い合わせ先】市民健康づくりセンター 電話23-4311

廣 告

MIX
カットサロン・ミックス

- しんせつていねいな店
- 男性、女性お気軽に!

カット	カット &カラ	パーマ &カット	お得セット 顔そり カット シャンプー ブロー
¥1,000	¥3,000	¥5,000	¥2,500

■営業時間 AM8:00～PM7:00
■定休日 /月曜日
TEL予約OK 42-3855

しゃごちゃん温泉
つがる市役所
●サークルK

青森銀行

つがる市商工会

ツチバネ

MIX

ジュライ 大八

木造若宮3-21

5台OK!

ご来店のお客様に
ジュースお茶など
差し上げております。

廣 告

ペンキのお化粧屋

一級建築塗装技能士
一級鋼橋塗装技能士
職業訓練指導員
外壁アドバイザー

※1・2ヶ月先の予約・来年の塗装予約もOK!

五所川原塗装工業会会員

藤 一 美 装

(代表) 藤田 一哉

登録建設塗装基幹技能者

つがる市森田町森田月見野300-3 つきみの団地37
電話 0173-26-4341 携帯 080-6001-1760

乳幼児健康診査・相談日程表

会場 市民健康づくりセンター

対象のお子さんには、個別通知で案内や問診票などが送付されます。
また対象月に利用できない場合は、別月にも利用できます。



■乳幼児健康診査

	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4カ月児	開催日	24日 (火)	23日 (水)	27日 (水)	25日 (水)	29日 (水)	26日 (水)	24日 (水)	27日 (火)	19日 (水)	30日 (水)	27日 (水)	12日 (火)
	対象	平成29年 12月生	平成30年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生
10カ月児	開催日	25日 (水)	22日 (火)	26日 (火)	24日 (火)	28日 (火)	27日 (木)	23日 (火)	28日 (水)	18日 (火)	29日 (火)	26日 (火)	14日 (木)
	対象	平成29年 6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生	12月生	平成30年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生

	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1歳6カ月児	開催日	19日 (木)	17日 (木)	14日 (木)	19日 (木)	9日 (木)	13日 (木)	11日 (木)	15日 (木)	13日 (木)	17日 (木)	14日 (木)	7日 (木)
	対象	平成28年 9月生	10月生	11月生	12月生	平成29年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生
3歳児	開催日	18日 (水)	16日 (水)	13日 (水)	18日 (水)	8日 (水)	12日 (水)	10日 (水)	14日 (水)	12日 (水)	16日 (水)	13日 (水)	6日 (水)
	対象	平成26年 9月生	10月生	11月生	12月生	平成27年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生

健康診査を受診されなかったお子さんのいるご家庭には、保健師が訪問し、発達・養育の状況について確認を行っています。

■相談日

●子育て広場

子育て真っ最中の方や、これから子育てをする方の交流の場です。離乳食学級、子育てミニ講座も開催します。

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間等
開催日	26日 (木)	24日 (木)	28日 (木)	26日 (木)	30日 (木)	20日 (木)	25日 (木)	29日 (木)	20日 (木)	24日 (木)	21日 (木)	19日 (火)	受付9:45~10:00 終了12:00
離乳食学級	平成29年 9月生	10月生	11月生	12月生	平成30年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	個別通知あり

対象 生後4カ月から1歳までの赤ちゃんパパママ、妊婦さんならどなたでも利用できます。
身体計測だけの利用もできます。ご希望の方は、9:45~11:30の間で都合のよい時間におこしください。

●5歳児すくすく発達相談

5歳をむかえたお子さんの生活や子育ての中で、「会話が合わない」「落ち着きがない」「集団になじめない」「ルールを守って遊べない」など気になることや、小学校入学に向けて心配に感じていることなどご相談ください。

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間等
開催日		29日 (火)	20日 (水)		22日 (水)	5日 (水)		21日 (水)	5日 (水)		20日 (水)	13日 (水)	完全予約制
対象	実施なし	平成25年 4・5・6月生		実施なし	平成25年 7・8・9月生		実施なし	平成25年 10・11・12月生		実施なし	平成26年 1・2・3月生		個別通知あり

内容 発達に関する相談(小児科医)、子育て相談・家庭での関わり方についての相談、教育相談です。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線302・304)