[広報ひろさき お知らせ版]
hirosaki
2015 9/15 No.230

健康の掲示板

産後エクササイズ

▽**とき**　9月21日・28日の午後2時～3時
▽**ところ**　ウイング弘前(青山5丁目)
▽**対象**　生後3カ月～12カ月の乳幼児と母親＝10組（先着順）
▽**料金**　1回受講＝1,296円／2回受講＝2,160円（消費税込み）
▽**持ち物**　運動のできる服装（スカート不可）、乳幼児の敷物（タオルなど）、飲み物
▽**指導者**　内木仁美さん（日本母子健康運動協会認定産後運動指導者）
▽**その他**　初回レッスン前に、健康状態や目的など、カウンセリングを行いますので、開始15分前までにお越しください。
※事前の予約が必要。
■**問い合わせ・申込先**　ウイング弘前（☎38・8131）

市民健康クッキング講座

▽**とき**　①10月7日、②11月4日、③12月2日
※時間はいずれも午前10時半～午後1時。
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽**内容**　食生活改善の講話、簡単な調理実習と試食
▽**対象**　①～③すべてに参加できる市民＝15人（初めて参加する人を優先）
▽**参加料**　無料
▽**持ち物**　エプロン、三角きん、はし、筆記用具
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を記入し、9月28日（必着）までに、健康づくり推進課健康増進係「市民健康クッキング講座」（〒036・8711、野田2丁目7の1）へ。
※応募多数の場合は抽選で決定します。
■**問い合わせ先**　弘前市保健センター（☎37・3750）

ヒロロフィットネス・ABC・サークル

▽**とき**　10月8日・22日、11月12日・26日、12月10日の午前10時半～11時50分（受け付けは午前10時～）
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽**内容**　ひろさき健幸増進リーダーによる体操
▽**対象**　毎回継続して参加できる40歳以上の市民＝25人
▽**参加料**　無料（各自傷害保険などに加入を）
▽**持ち物**　運動のできる服装、室内用シューズ、汗ふきタオル、飲み物
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・サークル名を記入し、9月29日（必着）までに、健康づくり推進課（〒036・8711、野田2丁目7の1）へ。
※はがき1枚で1人とし、応募多数の場合は抽選で決定します。
■**問い合わせ先**　弘前市保健センター（☎37・3750）

からだスッキリ実践講座

▽**とき**　10月5日～12月14日の毎週月曜日、午前10時半～正午（祝日を除く）
▽**ところ**　ヒロロ（駅前町）3階健康ホール
▽**対象**　膝や腰、関節に痛みやしびれ、不安を感じる40歳以上の市民＝50人
※現在治療中の人は、主治医に相談の上、お申し込みください。
▽**参加料**　無料
▽**申し込み方法**　往復はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号・講座名（からだスッキリ実践講座3クール目）を記入し、9月25日（必着）までに、弘前市保健センター（〒036・8711、野田2丁目7の1）へ。
※応募多数の場合は抽選で決定します。初めて参加する人を優先します。
■**問い合わせ先**　弘前市保健センター（☎37・3750）

母乳育児フォーラム

子育て中の人やその家族など、どなたでも参加できます。
▽**とき**　10月17日（土）
午後2時～4時
▽**ところ**　弘前病院（富野町）地域医療研修センター1階
▽**テーマ**　「赤ちゃんとお母さんのためのお薬の話～授乳中でも飲めるお薬ありますよ！～」
▽**内容**　講演…母乳育児の母子に対するメリット、妊娠中・授乳中のお薬について／寸劇…おっぱいケア
▽**対象**　市民
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みは不要。／無料の託児があります。託児を利用する場合は事前に連絡を。
■**問い合わせ先**　弘前病院母子医療センター（辻さん、☎32・4315）

青森県がん患者支え合いフォーラム

▽**とき**　10月18日（日）、午後1時半～4時（開場は午後1時～）
▽**ところ**　土手町コミュニケーションプラザ多目的ホール
▽**内容**　講演「自然食に関すること」…講師・佐藤初女さん（森のイスキア）、「緩和ケアについて」…講師・馬場祥子さん（ときわ会病院）／がんに関するミニ相談会／ブース出展／ギター弾き語り
▽**定員**　100人
▽**参加料**　無料
※事前の申し込みは不要。
■**問い合わせ先**　青森県がん・生活習慣病対策課がん対策推進グループ（☎青森017・734・9216、ファクス017・734・8045、Eメール gan-seikatsu@pref.aomori.lg.jp）

VEGETABLE OIL INK
広報ひろさきは環境にやさしいインキを使用しています。

■編集発行　弘前市経営戦略部広聴広報課　〒036-8551　弘前市大字上白銀町1-1　☎35・1111　ファクス35・0080
■ホームページ　http://www.city.hirosaki.aomori.jp/　■公式フェイスブック　https://www.facebook.com/hirosakicity
※「広報ひろさき」は録音版も発行しています。ご希望の人は広聴広報課までお知らせください。