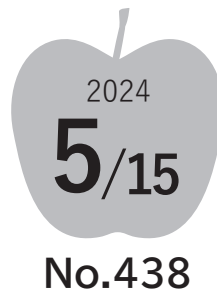


広報 ひろさき



New!
月1回
↓
月2回

New!
検査項目
「口腔」を
追加

ヒロロで

Quality of life health check



弘前市 × 弘前大学

弘前大学が開発した、測定後にその場で健診結果が分かる QOL 健診を実施しています。今年度からは実施回数が月2回となり、定期的かつ気軽に自らの健康チェックが可能です。QOL 健診を受診して、意識を変え、行動を見直してみませんか。

▼とき ①6月12日(水)・②26日(水)

※時間はいずれも午前10時～正午。

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階健康ホール

▼定員 各日20人(先着順)

▼参加料 無料

▼測定項目 問診、身長・体重、体組成、血圧、内臓脂肪、推定野菜摂取量(ベジチェック®)、骨密度、握力、立ち上がり、口腔(唾液)

▼申し込み方法 ①は5月31日(金)まで、②は6月14日(金)までに電話で申し込みを。

なお、6月以降も毎月2回実施します。日時などの概要は、市ホームページや広報ひろさきなどでお知らせします。

■問い合わせ・申込先 健康増進課(☎37-3750)

ヒロロ 高齢者健康トレーニング教室

参加無料!

医療用に開発されたトレーニングマシンを使って、日常で使っていない筋肉を動かす運動を行います。健康増進や介護予防にご活用ください。

▼ところ ヒロロ(駅前町)3階高齢者健康トレーニング教室

▼開催時間 7月～12月の月～土曜日で、次の①～⑥の時間(週1回、利用開始から最長6カ月、所要時間はいずれも50分程度)

①午前8時40分～、②午前9時40分～、③午前10時40分～、④午後1時50分～、⑤午後2時50分～、⑥午後3時50分～

▼対象 65歳以上の市民=100人

▼申し込み方法 5月30日(木・必着)までに、往復はがきで申し込みを。

※家族や友人同士で希望曜日・時間が同じ場合は、はがき1枚に連名で申し込みが可能/希望時間を考慮し利用者決定後、6月中旬以降に結果を郵送します。

■問い合わせ・申込先 高齢者健康トレーニング教室(〒036-8003、駅前町9の20、☎35-0161、午前8時30分～午後5時)

▼利用できない人 不整脈がある人/6カ月以内に心臓発作や脳卒中を起こした人、心臓・脳の手術をした人

※利用当日、教室開始前の血圧測定にて収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上、安静時脈拍100回/分以上に1つでも該当した人は、その日は利用できません。

〒(自宅の郵便番号)	■氏名	※連名の場合、 全員分の氏名・ 生年月日を記入。
返信	■生年月日	
申し込みする人の氏名	■住所	※第1希望は必 須。第2・第3 希望は任意。
	申し込みする人の住所	
	■電話番号	
	■希望曜日・時間	
	第1希望 ○曜日○時○分～	
	第2希望 ○曜日○時○分～	
	第3希望 ○曜日○時○分～	

▲往復はがき記入例(返信面)



「広報ひろさき」録音版の配布を希望する人は障がい福祉課(☎40-7036)まで。



「広報ひろさき」をアプリで読めます! 「マチイロ」で検索(iOS・Android対応)

