

**フレイルチェック
測定会**

筋肉量や体脂肪量などの体成分が測定できます。併せてミネラル量やタンパク質も確認できます。当日は、保健師や管理栄養士が個別測定・個別健康相談に対応します。

●アリナス

日 5月14日(火)午前10時～11時30分

申 5月13日(月)までに電話で

●東部公民館

日 5月15日(水)午前10時～11時30分

申 5月14日(火)までに電話で

くいずれも

定 各日先着12人
問 市民保険課

Tel 89・2159

※ペースメーカーを使用している方は測定できませんのでご注意ください。
※測定の2時間前までに食事を済ませることをお勧めします。

1, 2, 1, 2,
ウォーキング

●きみまち阪公園コース

今年、きみまち阪公園開園100周年。ツツジを楽しみながら、みんなで歩きましょう。



日 5月17日(金)午前10時～
道の駅ふたついで正面玄関
問 地域局市民福祉課
Tel 73・5500

**認知症サポーター
養成講座**

講座では、認知症の症状や認知症の方への接し方、家族の支援方法などについて学びます。受講者には、認知症サポーターの証となるオレンジカードとオレンジバッジをお渡しします。

日 5月16日(木)午後1時30分～3時

場 本庁舎会議室7
問 長寿いきがい課
Tel 89・5355

**認知症カフェ
ほっとカフェ**

認知症の方やそのご家族、認知症の予防をしたい方、認知症の方を支えたい方など誰でも参加でき集う場です。

日 5月28日(火)午前10時～正午

場 サンプレノ
問 長寿いきがい課
Tel 89・5355

一般介護予防教室

65歳以上の方が対象です。

●本庁地域包括支援センター
日 毎週木曜日午前9時30分～11時30分
場 サンプレノ
Tel 74・7156

●北地域包括支援センター
日 毎週水曜日 午前10時～11時30分
場 特養しののめ
Tel 74・7730

●南地域包括支援センター
日 5月9日(休)午前10時～11時30分
場 芝童森住宅集会所
Tel 74・6700

●東部公民館
日 5月23日(木)午前10時～11時30分
場 東部公民館
Tel 74・7156

●家族介護者の集い
日 5月22日(水)午後1時30分～2時30分
場 まちなかステーション
Tel 74・7730

●北地域包括支援センター
日 5月9日(休)午後1時30分～2時30分
場 特養しののめ
Tel 74・6700

●南地域包括支援センター
日 5月9日(休)午後1時30分～2時30分
場 特養しののめ
Tel 74・6700

日 5月16日(木)午前10時～11時30分
場 南部公民館

ピアカウンセリング

障がいのある方がピアカウンセラーとなり、自身の経験に基づいた話や思いを伝え合う場です。5月は「内部障害」「視覚障害」のピアカウンセラーが対応します。

日 5月11日(土)午後1時30分～3時

場 間とらいあんぐる
Tel 89・6333
FAX 89・6335

5月の休日当番医

日	内科	小児科
3日(金)	森岳温泉病院(三種町) Tel.83-5111	-
4日(土)	揚整形外科医院 Tel.89-7771	-
5日(日)	わたなべ整形外科 Tel.52-8881	平野医院 Tel.54-3181
6日(月)	ドラゴンクリニック(三種町) Tel.85-4666	-
12日(日)	京内科クリニック Tel.52-1315	石川こどもクリニック Tel.52-8558
19日(日)	佐藤医院(三種町) Tel.83-2326	ねもとクリニック Tel.52-8777
26日(日)	能代循環器・呼吸器内科 Tel.52-7890	石川こどもクリニック Tel.52-8558

必ず、事前に医療機関へ電話にて症状などをお知らせください。変更になる場合もありますので、北羽新報や電話で確認をお願いします。

問 〈平日〉能代市山本郡医師会 Tel.58-2581
〈休日〉能代山本医師会病院 Tel.58-3311

5月の献血日程

7日(火)	10:00～11:15	木材高度加工研究所
29日(水)	10:00～11:40	能代警察署
	13:00～14:00	
	15:00～16:00	JCHO秋田病院

問 能代保健所 Tel.52-4333、健康づくり課 Tel.58-2838