

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。

●常盤地域センター

日 8月6日(火)午前10時～11時
30分

申 8月5日(月)までに電話で

●東部公民館

日 8月7日(水)午前10時～11時
30分

申 8月6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。

認知症家族介護の交流会

日 8月20日(火)午後1時～3時

場 やさしい風「健康館」

問 長寿いきがい課

Tel 89・53355

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 8月26日(月)午前10時～正午

場 鶴形公民館

問 長寿いきがい課

Tel 89・53355



一般介護予防教室

65歳以上の方が対象。

●本庁地域包括支援センター
日 8月29日(木)午前10時～11時
午前9時30分～11時30分

場 サンピノ

日 8月29日(木)午前10時～11時
30分

場 松美町自治会館

●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 特養しなのめ

●南地域包括支援センター
日 8月29日(木)午前10時～11時
30分

場 東部公民館

Tel 74・6700

●家族介護者の集い

●本庁地域包括支援センター
日 8月21日(水)午後1時30分～2時30分

場 まるっとステーションまちなか(柳町)

●北地域包括支援センター
日 8月8日(木)午後1時30分～2時30分

場 特養しなのめ

●南地域包括支援センター
日 8月1日(木)午前10時～11時
30分

場 大内田会館

Tel 74・6700

家族介護者の集い

●本庁地域包括支援センター
日 8月21日(水)午後1時30分～2時30分

場 まるっとステーションまちなか(柳町)

●北地域包括支援センター
日 8月8日(木)午後1時30分～2時30分

場 特養しなのめ

●南地域包括支援センター
日 8月1日(木)午前10時～11時
30分

場 大内田会館

Tel 74・6700

●ゆうあい健康教室

生活相談、健康チェック、認知症予防などの介護予防のための教室を開催します。

対 65歳以上の方で、基本チェックリストで該当になった方

●南地域包括支援センター
日 9月3日(毎週火曜日)
午前10時～11時30分

場 浅内自治会館

申 8月20日(火)までに電話で

Tel 74・6700



ピアカウンセリング

障がいのある方がカウンセラーですので、いろいろな思いを共感し合える場になります。お気軽にお越しください。8月は「視覚障害」のピアカウンセリングが対応します。

日 8月17日(土)午後1時30分～3時

場 問 ころいあんぐる

Tel 89・63333
FAX 89・63335

8月の休日当番医

日	内科	小児科
4日(日)	能代循環器・呼吸器内科 Tel 52-7890	平野医院 Tel 54-3181
11日(日)	森岳温泉病院 Tel 83-5111	石川こどもクリニック Tel 52-8558
12日(月・祝)	小泉医院 Tel 52-2427	-
18日(日)	関医院 Tel 73-2811	ねもとクリニック Tel 52-8777
25日(日)	淡路医院 Tel 52-5015	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等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。

〈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

8月の献血日程

2日(金)	10:00～11:15	中国木材株式会社 能代工場
	13:15～16:00	国土交通省能代河川国道事務所
6日(火)	10:00～11:15	能代港湾事務所

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