

平成31年度

弘前 暮らしの保健室

月2回 ペースで開催中!

- ・どなたでも自由に参加できます! (参加費¥200-)
- ・お茶を飲みながら気軽におしゃべり♪
- ・医療・保健・福祉の経験者が日ごろお困りのこと

などについてご相談に
応じます。

(ご相談は無料)

- ・出張相談に応じます。



弘前市 市民参加型
まちづくり1%システム



場 所：弘前市清水交流センター 和室ほか

日 時：毎月 第1・第3土曜日

9:30～11:30

★詳しくは裏面の予定表をご覧ください

たまに、医療・介護などのイベント(研修会)をします!

[一部、(運動を含むイベント等) 有料の日もあります]

「弘前 暮らしの保健室」運営事務局

代表 佐藤 ゆきゑ ☎ 090-9632-3613

弘前 暮らしの保健室

平成31年度 予定表



日 程 (月日)	時 間	実 施 内 容	場 所
平成31年 4月 6日 (土)	9:30～11:30	老人ホームの違いを知ろう 南部地域包括支援センター	清水交流センター和室
4月20日 (土)	9:30～11:30	弘前公園をウォーク (雨天時は屋内で)	清水交流センター前集合
元年 5月18日 (土)	9:30～11:30	施設見学 (グループホーム)	清水交流センター前集合
6月 1日 (土)	9:30～11:30	市民の森散策	清水交流センター前集合
6月15日 (土)	9:30～11:30	ダンベル体操… 1 回目 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
7月 6日 (土)	9:30～11:30	脳トレ 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
7月20日 (土)	9:30～11:30	ダンベル体操… 2 回目 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
8月 3日 (土)	9:30～11:30	「お薬について」 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
8月17日 (土)	9:30～11:30	ダンベル体操… 3 回目 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
9月 7日 (土)	9:30～11:30	「食育について」 調理実習	清水交流センター調理室
9月21日 (土)	9:30～11:30	ダンベル体操… 4 回目 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
10月 5日 (土)	9:30～11:30	ブローチづくり 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
10月19日 (土)	9:30～11:30	ダンベル体操… 5 回目 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
11月 2日 (土)	9:30～11:30	ダンベル体操… 6 回目 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
11月17日 (日)		清水交流センターふれあいまつり参加	清水交流センター
12月 7日 (土)	9:30～11:30	「家庭の救急について」	体育室
12月21日 (土)	9:30～11:30	ダンベル体操… 7 回目 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
2年 1月 4日 (土)	9:30～11:30	新年会 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
1月18日 (土)	9:30～11:30	おもしろ川柳を学ぶ 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
2月 1日 (土)	9:30～11:30	ラジオ体操ストレッチ 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
2月15日 (土)	9:30～11:30	ダンベル体操… 8 回目 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
3月 7日 (土)	9:30～11:30	介護のビデオ 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室
3月28日 (土)	9:30～11:30	ダンベル体操… 9 回目 健康チェック、介護相談	清水交流センター和室