

各種スポーツ・体操教室

教室名	とき	ところ	内容	対象・定員	参加料	問い合わせ・申込先
①はじめてヨガ～ヨガで体をほぐして、温泉でリフレッシュ～	12月2日・9日・16日・23日(いずれも土曜日)、午後1時～2時	2日・16日…やすらぎ温泉(石渡字大保) 9日・23日…せせらぎ温泉(原ヶ平字奥野)	幅広い年齢層の人が楽しめる初心者向けのヨガ ※ヨガマットが必要(無料貸し出しあり)。	各回 10人	1回450円(入浴回数券で代用可) ※入浴する場合は別途入浴料が必要。	開催2日前までに各会場に予約を。やすらぎ温泉 ☎37-8888) せせらぎ温泉 ☎55-0777)
②体操のお兄さんと一緒に楽しく身体を動かそう!	12月2日・9日・16日・23日(いずれも土曜日)の午後2時30分～3時30分	新和小学校(青女子字桜苅) 体育館	マット運動、エアートランポリン、跳び箱、鉄棒など	小学校1～4年生=各回20人(先着順/1人1回まで)	無料	N'sトランポリンクラブ(山崎さん、☎090-7930-0180)へ予約を。
③ボディバランス改善教室(水曜日コース)	1月10日～3月27日の毎週水曜日(3月20日を除く)、午前10時～11時	弘前B&G 海洋センター 会議室	ボールなどを使った体ほぐし、ストレッチ、姿勢やボディバランス改善のためのトレーニング	市民=5人		12月24日(日)(必着)までに、往復はがきにて ・住所 ・氏名(ふりがな) ・年齢(生年月日) ・電話番号 ・保護者氏名(未成年の場合) ・教室名 を記入し、弘前B&G 海洋センター(〒036-8057、八幡町1丁目9の1、☎33-4545)へ申し込みを。 (※)
④ボディバランス改善教室(木曜日コース)	1月11日～3月28日の毎週木曜日、午前9時50分～10時50分	 弘前B&G 海洋センター 武道場	ストレッチ、姿勢やボディバランス改善のためのトレーニング	市民=30人程度	無料	
⑤ストレッチ体操教室	1月15日～3月25日の毎週月曜日(2月12日を除く)、午後1時30分～2時30分	弘前B&G 海洋センター 武道場	ストレッチ、筋力アップや保持を目的としたトレーニング	市民=30人程度		

共通事項

飲み物・フェイスタオル・室内シューズ(室内の場合)などを
持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。
詳しい持ち物などは各問い合わせ先にご確認ください。

(※) 家族や友人同士での参加ははがき1枚で
応募可。多数の場合は抽選で決定。

市民スキー教室

▼とき 12月29日(金)・30日(土)、
午前10時30分～午後3時30分
▼ところ 岩木山百沢スキー場

▼クラス区分

- ①初心者=スキーが初めてかそれに近い人
 - ②初級=1人でリフトに乗って滑れる人
 - ③中級=パラレルターンができる人
 - ④上級&レーシング=小回り・大回りターンができる人
- ▼対象 小学生以上で、自分の用具を持参し、現地集合ができる人=70人

▼参加料 2,000円(各自傷害保険に加入を)

▼申し込み方法 12月18日(月)(必着)までに、往復はがき(往信の本文…住所・氏名〈ふりがな〉・年齢・電話番号・希望クラス〈小・中学生は学年と保護者名も〉)を記入、返信の宛名…申込者の住所・氏名を記入)で岩木スキークラブ(山本勝規さん、〒036-1331、五代字沼田11の1)へ郵送、または専用フォーム(QRコード)で申し込みを。



■問い合わせ先 岩木スキークラブ(山本さん、☎090-2605-4663、午後6時～8時)



健康の掲示板

弘前市保健センター(健康増進課、〒036-8711、野田2丁目7の1、☎37-3750、Eメール kenkou@city.hirosaki.lg.jp、平日の午前8時30分～午後5時)



母子保健

対象者には個別に通知しています。詳しくは個別通知をご覧ください。いずれの健診も受診の際は母子健康手帳を持参してください。

名称	とき・内容	名称	とき	ところ・予約先	
4カ月児★ 7カ月児★	各指定医療機関での個別健診	乳幼児の健康診査 離乳食教室	初期 (生後4～6カ月児) 予約制	1月15日(月) ①午前10時10分～10時50分 ②午前11時20分～正午 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	12月15日(金)までに駅前こどもの広場(駅前町、ヒロコ3階、☎35-0156、午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日も可)に申し込みを。
1歳6カ月児★ 予約制	保健センターでの健診=12月20日(水)・21日(木)(受け付けは午後0時20分～1時55分) ※保健センターでの健診を受ける前に、必ず各指定医療機関での個別健診の受診を。		中期 (生後7～11カ月児) 予約制	1月5日(金) ①午前10時10分～11時5分 ②午前11時25分～午後0時20分 ※受け付けはそれぞれ開始の10分前から。	
3歳児 予約制	12月6日(水)・7日(木)(受け付けは正午～午後1時25分)				
2歳児歯科★	各指定歯科医療機関での個別健診				

★…健康診査票が必要。 予約制…事前の予約が必要です。詳しくは対象者に送付している個別通知をご覧ください。



各種相談

▼ところ 弘前市保健センター(野田2丁目、☎37-3750)

名称	内容	とき
のびのび子ども相談	発達相談(ことばについて心配、落ち着きがないなど)。対象は市民で1歳以上の幼児とその家族	平日の午前9時30分～午後3時、1組あたり1時間程度(事前の予約が必要)
こころの健康相談	本人や家族のこころの悩み(眠れない、生きづらさを感じる、閉じこもりがち、家族を亡くしたなど)	12月12日(火)、午前9時～正午(前日までに予約が必要/「こころの病気」の治療をしていない人を優先)



検診

市で実施している健(検)診の内容は、毎月配布している「健康と福祉ごよみ」で確認を。健(検)診後、精密検査の判定があった場合は、早めに医療機関に受診しましょう。

健康と福祉ごよみはこちら

健康と福祉ごよみ 検索



インターネット予約はこちら

弘前市 集団検診 検索



冬に乱れがちな自律神経を整えましょう

冬場は寒さが厳しくなり、年末の忙しさから疲れが溜まりやすく、自律神経の乱れに特に注意が必要です。今回は自律神経の乱れを整える方法をご紹介します。



自律神経とは

自律神経とは、全身の血液循環や呼吸など、生命活動に欠かせない脳と全身をつなぐネットワークです。交感神経と副交感神経があり、このバランスが崩れると身体の調子を崩したり、こころの病気になることもあります。

体を温める

冬は寒さで心身をリラックスさせる副交感神経が働きにくくなりやすいため、入浴やストレッチなどで身体を温めましょう。

ストレスと上手につき合う

適度に休みをとり、ストレスを解消する方法を見つけるなど、上手なストレスとの付き合い方を考えてみましょう。

生活リズムを整える

朝、寒さで起きられず、生活リズムが崩れがちな時は、朝、カーテンを開け、日の光を浴びましょう。