



ご相談は **無料**



弘前市 市民参加型まちづくり1%システム

平成**30**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!
- ・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。
- ・出張相談に応じます。



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30年度 予定表



日程(月日)	時間	実施内容	場所
平成30年 4月7日(土)	9時半 ～11時半	健康チェック・介護相談・「難病の学習会」	清水交流センター 和室2部屋
4月21日(土)	9時半 ～11時半	「弘前公園をウォーキング」(雨天時は屋内で)	清水交流センター前 集合
5月12日(土)	13時～	「CFS講演会参加」慢性疲労症候群イベント協賛	未定
5月12日(土)	夜7時～	弘前城をブルーにライトアップ	弘前城本丸
5月19日(土)	9時半 ～11時半	介護施設見学 有料老人ホーム「ふうか」	清水交流センター前 集合
6月2日(土)	9時半 ～11時半	「座ってできる体操」・介護相談	清水交流センター 和室2部屋
6月16日(土)	9時半 ～11時半	「ダンベル体操…1回目」・健康チェック	和室2部屋
7月7日(土)	9時半 ～11時半	茶話会「お点前」・健康チェック	和室2部屋
7月21日(土)	9時半 ～11時半	介護相談・脳トレ・健康チェック	和室2部屋
8月4日(土)	9時半 ～11時半	「認知症のお薬について」・健康チェック	和室2部屋
8月18日(土)	9時半 ～11時半	ダンベル体操…2回目」・健康チェック	和室2部屋
9月1日(土)	9時半 ～11時半	「食育について」・調理実習	調理室
9月15日(土)	9時半 ～11時半	「ダンベル体操…3回目」・介護相談	和室2部屋
10月6日(土)	9時半 ～11時半	指笛・おもしろ川柳	和室2部屋
10月20日(土)	9時半 ～11時半	浪岡「みんなの家」見学	清水交流センター前 集合
11月17日(土)	9時半 ～11時半	施設見学会	清水交流センター前 集合
12月1日(土)	9時半 ～11時半	「家庭の救急救命について」・健康チェック	体育館
12月15日(土)	9時半 ～11時半	「ダンベル体操…4回目」・健康チェック 介護相談	和室2部屋
平成31年 1月5日(土)	9時半 ～11時半	健康チェック・新年交流会・笑いの体操 新年度の計画	和室2部屋
1月19日(土)	9時半 ～11時半	「ダンベル体操…5回目」・健康チェック 介護相談	和室2部屋
2月2日(土)	9時半 ～11時半	健康チェック・介護相談・笑いの体操	和室2部屋
2月16日(土)	9時半 ～11時半	健康チェック・介護相談・笑いの体操	和室2部屋
3月2日(土)	9時半 ～11時半	介護のビデオ・笑いの体操	和室2部屋
3月16日(土)	9時半 ～11時半	健康チェック・介護相談・笑いの体操	和室2部屋