

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復活!!朝活タイム	7月1日～10月29日の毎週土・日曜日、午前7時～9時	南富田町体育センター	好きなスポーツ	市民	1時間 100円	南富田町体育センター(☎兼 📠 34・6122)
②われら若返り隊～津軽つながる体操～	7月5日～平成30年3月28日の毎週水曜日、午前10時～11時		ストレッチ・ダンベル・ボールを使った健康体操	65歳以上の市民＝20人(先着順)	1回 300円	
③Night カヌー教室 with SUP 体験 in 城北ファミリープール	子ども・親子の部＝7月5日・8日・12日・15日／大人の部＝7月21日・26日・29日、平日＝午後6時半～8時／土曜日＝午後6時～7時半	城北ファミリープール(八幡町1丁目)	カヌーとSUP(スタンダードアップパドル)の基礎技術、ライフジャケットを着ての浮遊体験、カヌー転覆体験(希望者のみ)	小学生以上の市民＝各回10人(先着順)	子ども＝1回 500円、親子＝1回 1,000円、大人＝1回 700円	弘前B&G海洋センター(☎ 33・4545、火曜日は休み)
④ターゲット・バードゴルフ(講習会・ストロークプレー)	7月16日(日)、午前9時～正午	栄町河川敷運動広場(范中学中川原地内)	ターゲット・バード・ゴルフ(専用クラブで羽根つきボールを打ち込み、的にボールを入れる競技)の講習および体験	市民	無料	7月10日までに、電話またはファクスで、青森県ターゲット・バードゴルフ連盟(高橋さん、☎携帯 090・8925・5331、📠 40・2125)へ。
⑤ターゲット・バードゴルフ(体験教室)	10月下旬ころまでの毎週土・日曜日、祝日の午前9時半～正午、午後1時半～3時半					青森県ターゲット・バードゴルフ(高橋さん☎携帯 090・8925・5331)
⑥夏休みかけっこ教室	7月26日・28日・31日・8月2日・4日・7日、1・2年生クラス＝午前10時～11時10分／3・4年生クラス＝午前11時15分～午後0時半	河西体育センター(石渡1丁目)	走る・跳ぶなどの全身運動や用具を使って足を動かすトレーニング	各クラス＝20人	無料	7月14日(必着)までに、河西体育センター(〒036・8316、石渡1丁目19の1、☎ 38・3200)へ。(※1)(※2)
⑦体づくり&ウオーキング教室(木曜日コース)	8月3日～9月21日の毎週木曜日、午後1時半～3時	ヒロロ(駅前町)3階健康ホール、イベントスペース	ストレッチ体操、筋力トレーニング、障害物を使ったウオーキング	市民＝20人	無料	7月15日(必着)までに、運動公園(〒036・8101、豊田2丁目3、☎ 27・6411)へ。(※1)(※2)
⑧ヒロロで脳トレ&ミニバランスボール教室	8月7日～28日の毎週月曜日、午前10時半～11時半	ヒロロ(駅前町)3階健康ホール	ストレッチ、筋力トレーニング	市民＝20人	無料	7月15日(必着)までに克雪トレーニングセンター(〒036・8101、豊田2丁目3の1、☎ 27・3274)へ。(※1)(※2)
⑨ソフトバレーボール体験教室	8月8日～29日の毎週火曜日、午前10時～11時45分	金属町体育センター体育室	ルール説明、基本練習、ゲーム	市民＝12人	無料	金属町体育センター(〒036・8245、金属町1の9、☎ 87・2482)へ。(申込期限…㊟＝7月25日／㊠＝7月31日(必着))(※1)(※2)
⑩ゆっくりジョギング教室	8月24日～9月14日の毎週木曜日、午後1時半～2時45分	金属町体育センター集会室	ウォーミングアップ運動、ストレッチ、走る姿勢の指導	市民＝10人		
⑪親子体操教室	7月16日、8月20日、9月17日の午前11時～正午	ヒロロ(駅前町)3階健康ホール	親子で楽しめる体操	おおむね3歳以上の幼児とその保護者＝各回20組(先着順)	無料	駅前こどもの広場(☎ 35・0156)
⑫ヒロロ健康サークル～みんなで体を動かそう!～	8月1日・8日・22日・29日、午前10時半～11時50分(受け付けは午前10時から)		ひろさき健幸増進リーダーによる体操	毎週継続して参加できる40歳以上の市民＝30人	無料	7月14日(必着)までに、健康づくり推進課(〒036・8711、野田2丁目7の1、☎ 37・3750)(※1)(※2)

※1…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・電話番号・教室名(⑥は学年も)を記入の上、各申込先まで申し込みを。

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

共通事項…飲み物・タオルなどを持参の上、運動のできる服装で参加を。各自傷害保険に加入を。

Health Information



健康の掲示板

弘前市保健センター(野田2丁目) ☎ 37・3750



母子保健

母子健康手帳の持参を。場所は弘前市保健センター(各指定医療機関での個別健診を除く)で、料金は無料です。なお、発熱など体調不良の場合は、次回に受診してください。★は対象者に健康診査票を送付します。

名 称		と き	対 象 ・ 定 員		申 込 先
		内 容			
乳 幼 児 の 健 康 診 査	4か月児★ 7か月児★	各指定医療機関での個別健診			
	1歳6か月児	7月26日・27日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成28年1月生まれ		
	3歳児	7月12日・13日／ 受付＝午後0時半～1時半	平成25年12月生まれ		
	1歳児歯科	7月19日・20日／ 受付＝午後0時半～1時	平成28年7月生まれ		
	2歳児歯科★	対象＝平成27年1月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診			
離乳食教室		7月25日（火）、午後1時 ～2時半／受付＝午後0時 半～1時	平成29年2月生まれ ＝25組（先着順）		7月4日から 弘前市保健セ ンターへ。
		離乳食講話／グループレッスン／育児相談 ※母子健康手帳・バスタオル・おむつ・ミルクの持参を。			



検 診

市の各種検診は、年度内に1回受診できます。

名称	会場	と き	対象・定員	料 金	問い合わせ・申込先
セ ッ ト 検 診	医師会健診センター1	通年(7月10日～平成30年3月15日)	40歳以上の市民(職場で受診できる人を除く) ※定員になり次第締切。		弘前市医師会健診センター検診課(☎フリーダイヤル 0120・050・489、平日…午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く))へ。
		胃・肺・大腸がん検診(50歳以上は前立腺がん検診も受診可(別途500円))	1,900円(市の国保加入者は950円、70歳以上の人は無料)		
複 合 健 診	ヒロロ	7月14日～11月10日の毎月第2・4金曜日(8月11日を除く)	40歳以上の市民(職場で受診できる人を除く) ※特定健診および後期高齢者健診とがん検診セットの場合のみ受診可。定員になり次第締切。		受診希望日の1週間前までに、健康づくり推進課(弘前市保健センター内、土・日曜日、祝日を除く午前8時半～午後5時)へ。 ※複合健診(ヒロロ)は、申込人数が10人に達しない場合、受診日の変更をお願いすることがあります。
		特定健診・後期高齢者健診(無料)／胃・肺・大腸がん検診(50歳以上は前立腺がん検診も受診可(別途500円))	1,900円(市の国保加入者は950円、70歳以上の人は無料)		
		7月23日・27日・8月3日・8日 ※7月27日は託児あり(乳幼児10人まで)。次月以降の日程は問い合わせを。	18歳～39歳の主婦や自営業の女性(職場で受診できる人、妊娠中やその疑いのある人などを除く) ※定員になり次第締切。		
女性 の 健 康 診 査	医師会健診センター1	血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など	800円		
医療機関での検診		胃・大腸・前立腺・子宮・乳がん検診、骨密度検診、結核検診は、医療機関でも受診できます。直接、「市の検診」と伝えて問い合わせを。詳細は「健康と福祉ごよみ」で確認するか、健康づくり推進課へお問い合わせください。			

【成人歯科健診】

平成30年3月31日までに30歳・40歳・50歳・60歳・70歳になる人を対象に、成人歯科健診を実施します(対象者には受診券を送付します)。

虫歯や歯周病の早期発見、口腔(こ

うくう)内の清掃状態やかみ合わせなどの健康チェックを受け、生涯にわたり歯の喪失を防ぎましょう。

健診は指定の歯科医療機関で、各自の都合に合わせて受診できます。

▽料金 無料(健診後の治療費は本人負担)



定期予防接種など

【B型肝炎・ヒブ・小児肺炎球菌・4種混合・不活化ポリオ・BCG・水痘・麻しん風しん混合・日本脳炎2種混合・子宮頸がん予防ワクチン】
通年接種です。「健康と福祉ごよみ」で接種年齢や指定医療機関を確認し、体調の良い時に計画的に接種しましょう。接種年齢から外れると有料になりますので、ご注意ください。

【高齢者肺炎球菌ワクチン】

▽実施期間 平成30年3月31日まで

▽対象

○平成30年3月31日までに65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる人

○本年度60歳から64歳の人で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいのある人および免疫機能に障がいがある人で、身体障害者手帳1級程度の障がいのある人

※すでに23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けた人は対象外。

▽費用 5,000円(自己負担)

※生活保護受給者は無料。

【おたふくかぜワクチンの接種費用助成】

▽実施期間 平成30年3月31日まで

対象者には、個別にお知らせしています。希望する場合は、期間内に忘れずに接種しましょう。

※過去におたふくかぜにかかったり、予防接種が2回済んでいる場合は対象外。

【風しん抗体検査とワクチン接種費用を全額助成】

▽実施期間 平成30年3月31日まで

▽対象 市内に住所を有し、平成2年4月1日以前に生まれた人で、妊娠を予定している女性と、風しん抗体価が低い妊婦の同居家族

※過去に風しんにかかったり、助成を受けたことが

ある場合は対象外。

▽申請方法

健康づくり推進課(弘前市保健センター内)窓口で事前に申請を。

