

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産後エクササイズママ&ベビー	8月6日・20日の午後1時～2時	ウイング弘前(青山5丁目)	ヨガやピラティスの要素を取り入れながら赤ちゃん運動	生後3～12か月の乳幼児と母親=10組	1回=1,944円/月2回受講=3,240円	事前に電話で、ウイング弘前(☎38・8131)へ。
②テニス体験教室	午前コース=8月23日～10月11日の毎週水曜日、午前10時～正午 午後コース=8月22日～10月10日の毎週火曜日、午後7時～9時	運動公園(豊田2丁目) 庭球場	基本のストローク	未経験者、ラリーの続かない人=各回10人(学生は除く。)	無料	8月10日(必着)までに、運動公園(〒036・8101、豊田2丁目3、☎27・6411)へ。(※1)(※2)
③レディース体験スポーツ教室(ラケットテニス)	9月5日～10月24日の毎週火曜日、午前10時～11時45分	市民体育館(五十石町) 競技場	基本のストローク、ゲーム	市民=10人	無料	8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)
④レディース体験スポーツ教室(ソフトバレーボール)	9月5日～10月24日の毎週火曜日、午後3時～4時	市民体育館(五十石町) 競技場	基本パス、サーブ、ゲーム	市民(女性)=15人	無料	8月15日(必着)までに、市民体育館(〒036・8362、五十石町7、☎36・2515)へ。(※1)(※2)(※3)
⑤幼児体操教室	8月24日～9月14日の毎週月・木曜日、午後1時半～2時半	河西体育センター(石渡1丁目)	水中ウォーキング、ストレッチ、脳トレ、筋トレなど	市民=15人	無料	8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)
⑥プールで脳トレ・脳トレ水中ウォーキング教室	8月24日～9月14日の毎週月・木曜日、午後4時半～6時(9月4日は休み)	市内の小学1年生～4年生=20人	走る・跳ぶなどの全身運動や、ミニハードルなどの用具を使って足を動かすトレーニング	市民=20人	無料	8月15日(必着)までに、温水プール石川(小金崎字村元) ☎036・8123、小金崎字村元125、☎49・7081)へ。(※1)(※2)
⑦かけっこ教室	8月25日～10月6日の毎週金曜日、午後1時～2時(9月8日は休み)	温水プール石川(小金崎字村元)	水中での体操、ウォーミングアップ(ウォーキング・ストレッチ)、筋トレ	市民=20人	無料	8月15日(必着)までに、ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
⑧プールで体力づくり教室	8月28日～9月13日の毎週月・水曜日、午後1時～午後2時	クロール呼吸練習	呼吸が苦手な25m泳げない人=15人	無料	無料	8月15日(必着)までに、ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
⑨水泳教室(クロール)	9月1日～10月27日の毎週金曜日、午後1時半～午後2時半(9月15日、10月6日は休み)	ミニバランスボールを使ったストレッチ、筋力トレーニング	市民=20人	無料	無料	8月15日(必着)までに、ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
⑩ヒロロで脳トレ&ミニバランスボール教室	9月5日～12月26日の毎週火曜日、午前コース=10時～11時、午後コース=1時半～2時半(10月24日は休み)	椅子に座ってタオルを使った体操、ストレッチポールを使った骨盤リセット体操、呼吸エクササイズ	市民=各コース15人	無料	無料	8月15日(必着)までに、ヒロロ(駅前町)3階健康ホール
⑪お腹スッキリ!骨盤リセット体操教室	9月6日・13日・20日・27日、午後2時15分～3時15分	赤ちゃん楽しみながらのストレッチや簡単な筋力トレーニング	生後6～12か月の乳幼児と母親=5組程度	無料	無料	8月20日(必着)までに、金属町体育センター(〒036・8245、金属町1の9、☎87・2482)へ。(※1)(※2)(※4)
⑫産後のストレッチ教室	9月2日(土)、午前10時～正午	ノルディックウォーキング	市民=20人(先着順)	100円	100円	9月1日までに、事前に電話で、青森県ノルディックウォーキング協会事務局(高井さん、☎携帯090・2360・9045)へ。(※5)
⑬ノルディックウォーキング教室	①8月25日、韓氏意拳養生功講習会=午後6時半～、②8月26日、韓氏意拳初級講習会=午後1時15分～、③剣体研究会講習会=午後4時～	清水交流センター(大開2丁目)	①②=中国武術の講習、③=木刀や杖を使った武術の自然な動作	①③=4,000円/②=5,000円	日本韓氏意拳学会青森分館(櫻庭さん、☎携帯090・7065・9076)へ。	
⑭韓氏意拳講習会	毎週金曜日、午後1時半～3時半	太極拳の基本的な動作	市民	月4回/2,000円	揚名時健康太極拳(工藤さん、☎携帯090・9232・7386)へ。	
⑮健康太極拳教室						

- ※1…往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・教室名(②はコース名)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。
 - ※3…⑤幼児体操教室へ申し込みの場合、往復はがきに、子どもの生年月日追記を。
 - ※4…往復はがきに、乳幼児が何か月かの明記を。また、タオルなどの乳幼児用の数物・世話用具の持参を。
 - ※5…ノルディックウォーキング用ポールの持参を。なお、当日400円でポールの貸し出しもを行います。
- 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。持ち物は問い合わせを。各自傷害保険に加入を。



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。★は対象者に受診券を送付します。

名称	とき	対象・定員	申込先
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	8月23日・24日/受付=午後0時半～1時半 平成28年2月生まれ	
	3歳児	8月2日・3日/受付=午後0時半～1時半 平成26年1月生まれ	
	1歳児歯科	8月9日・10日/受付=午後0時半～1時 平成28年8月生まれ	
	2歳児歯科★	対象=平成27年2月生まれ…各指定歯科医療機関での個別健診	
離乳食教室	8月22日(火)、午後1時～2時半/受付=午後0時半～1時	平成29年3月生まれ=25組(先着順)	8月8日から弘前市保健センターへ。



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	通年(8月7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8時～午後4時(正午～午後1時を除く))へ。
胃・肺・大腸がん検診		8月25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。	1,900円(市の国保加入者は950円、70歳以上の人は無料)	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	ヒロロ	特定健診/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))	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。	1,900円(市の国保加入者は950円、70歳以上の人は無料)	
女性の健康診査	医師会健診センター	8月8日・20日24日・9月3日・7日 ※8月24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。	800円	血液検査、尿検査、内科診察、骨密度検査など
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。			



8月の各種健康相談

市民を対象に開催しています。希望する人は事前に電話で申し込みを。

名称	内容	保健センター	ヒロロ健康エリア	受付時間	問い合わせ・申込先
健康相談 禁煙相談	生活習慣病の予防や健診結果、禁煙など、健康や栄養について保健師や栄養士が無料で相談に応じます。	21日	16日・25日・27日	午前9時～11時(2日前(日曜開催は3日前)までに予約)	弘前市保健センター(☎37・3750)へ。
こころの健康相談	本人や家族の心の悩み、家族を自死で亡くした人の悩みについて、保健師が面接して相談に応じます。治療中の人は、まず主治医に相談してください。	22日		午前9時～11時(予約制)	



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。
 ※生活保護受給者は無料。

【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 健康づくり推進課窓口で事前に申請を。