

健康とわだポイントラリー はこのマークが目印です▶



ポイントラリー応募用紙をお持ちの人は持参してご参加ください。
健康増進課 ☎ 51-6791

ストレッチ体操とニュー スポーツ教室（前期）



とき・内容 ▶ 9月1日(金) パドルバドミントン ▶ 8日(金) きばれえ ▶ 15日(金) ネオテニス
 いずれも午後7時～9時
ところ 総合体育センター
申し込み方法 スポーツ・生涯学習課に備え付け、または市ホームページからダウンロードした申し込み用紙にてお申し込みください。
申込期限 各開催日の前日まで
 ※傷害保険は各自で加入してください。
 ※後期は12月に開催予定です。
健康スポーツ・生涯学習課
 ☎ 58-0187

フィットネス教室（後期）

とき 9月25日～令和6年2月26日までの毎週月曜日（毎月第1月曜日と休日、12月25日を除く全14回）
 ①リズム＆フィットネス
 午後2時～3時30分
 ②ナイターフィットネス
 午後7時～8時30分
ところ 総合体育センター
内容 エアロビクス
対象 18歳以上の市民
定員 ①②各35人（先着順）
費用 ▶新規の人 ▷65歳未満2,500円 ▷65歳以上1,800円（保険料を含む）▶前期に参加した人 ▷65歳未満650円 ▷65歳以上600円
持ち物 ヨガマット、飲み物
申し込み方法 参加料持参の上、申し込みください（電話、代理での申し込みは不可）。
申込期間 ▶新規の人 9月5日(火)～21日(木) ▶前期に参加した人 9月12日(火)～21日(木)
申込時間 午前9時～午後8時（休日は午後4時まで）
健康総合体育センター ☎ 25-5555

中央病院 「市民健やかゼミナール」



とき 9月21日(木) 午後4時～5時
ところ 中央病院別館2階 講堂
演題 糖尿病の合併症予防と治療について
講師 看護局 成田 圭子 看護師長（糖尿病看護特定認定看護師）
 ※直接会場にお越しください。
 ※講演終了後、転倒予防の運動を10分程度行います。
健康中央病院業務課
 ☎ 23-5121（内線 3220）

第3回十和田市民 「あんしん生活活用講座」



とき 9月15日(金)
 午後6時30分～7時30分
ところ 中央病院エントランス
内容 「笑って！学んで！認知症を理解しようー認知症の症状とその対応ー」じゅんちゃん一座寸劇「姑VS嫁 絶対おまえが盗ったんだ！！～救急医療情報キットバージョン～」
講師 中央病院メンタルヘルス科診療部長 竹内 淳子 医師
開催方法 来場（先着50人）、オンライン（Zoom）
申込期限 9月11日(月)
健康医療介護連携相談支援センター（中央病院内）
 ☎ 23-5121



▲申し込みはこちらから

原子力施設関連業務の研修

原子力施設関連業務への参入に当たって必要とされる専門的な技術や資格などを持つ人材を育成し、県内企業の原子力施設関連業務への参入を促進するための研修を開催します。原子力施設関連業務の知識・経験のない人も歓迎しますので、お気軽にお問い合わせください。
主な研修 第2種電気工事士受験対策講習、弁保修訓練など
申込期限 各研修の申込期限についてはお問い合わせいただくか、ホームページをご確認ください。
健康青森原燃テクノロジーセンター ☎ 0175-63-4671



申し込みはこちらから▶

十和田地域市民後見人養成講座 の受講者を募集します

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が十分ではない人を支援する「成年後見制度」に関して、身近な立場で後見活動を行う「市民後見人」を養成するため、「市民後見人養成講座」を行います。
とき 10月26日(木)～令和6年2月15日(木) おおむね午前9時～午後4時（実習を含む全11回）
ところ 市民図書館 ほか
定員 20人（応募多数の際は抽選）
市民後見人養成講座の事前説明会を実施します

市民後見人養成講座の受講を希望する人は、説明会にご参加いただき、講座の趣旨をご理解の上、お申し込みください。

また、日程が合わずに参加できない場合には個別説明を行います。

とき 9月22日(金)
 午後1時30分～2時30分
ところ 市民図書館
定員 30人（先着順）
申込期限 9月15日(金)
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。
健康高齢介護課 ☎ 51-6728

NPO法人 八甲田自然塾 エコヘルス連続講座

第4回「食べて知る！北の里自然牛」

とき 10月14日(土)
 正午～午後2時30分
ところ 牛楽館（東三番町1-27）
参加費 3,000円

第5回「自分を診る～漢方医から体の診かたを学ぶ～」

とき 11月11日(土)
 午後2時～4時30分
ところ 農園ナチュロープ（大字馬洗場字下町92）
講師 十和田第一病院 整形外科 笹尾 はな 医師
参加費 1,000円

第4回、第5回いずれも

申込期限 開催日の2週間前
健康NPO法人八甲田自然塾・小川
 ☎ 080-1831-4828