

バランスボール 体操教室

バランスボール・マッサージ教室

日 程 8月27日(木)・9月17日(木)

時 間 10:00~11:00

場 所 保健福祉センター

持ち物 水分補給の飲み物・汗拭きタオル
バランスボール(持っている方)

*マッサージは、自己負担となります。料金等は
お問合せください。



体操教室

日 程 8月24日(月)・9月28日(月)

時 間 10:00~11:00

場 所 保健福祉センター

持ち物 水分補給の飲み物・汗拭きタオル



*事前に申込みが必要です。健康福祉課までご連絡
ください。 TEL0175-28-5800

安心くらし障害相談日

障害のある方やそのご家族を対象に下記日程で相談日を開催します。

日常生活の困りごとや就労、生活支援などについてお気軽
にご相談ください。

開催日 8月26日(水)

時 間 10:30~11:30

会 場 保健福祉センター 会議室

※相談希望の方は、事前に健康福祉課へご連絡ください
健康福祉課 TEL0175-28-5800



【ゲートキーパー養成講座】

6月16日(火)、保健福祉センターにてゲートキーパー養
成講座を開催しました。講座では、悩みを抱える人への声
かけの方法やゲートキーパーの心得を学びました。



5さい



キラキラいい歯でおめでとう



6月24日(水)に行われた乳幼児健診において、むし歯や治療した歯が1本もなく、かみ合わせ等もきれいだったお子
さん4名を紹介します。



すぎもと
杉本
きお てお
希生くん・灯生くん



さかもと うるは
坂本 美陽ちゃん



みつい める
三井 美瑠ちゃん



毎日の歯磨きは、むし歯予
防にとっても大切です。

子どもは自分だけできれ
いに歯を磨くことが難しく、磨
き残しができてしまいます。
保護者が『仕上げ磨き』を行
い、むし歯を予防しましょう。

また、定期的に歯科受診
し、歯の状態を専門医に診て
もらいましょう。



民間団体ネットワークによる県民の心の健康づくり普及啓発運動

「笑う門に健康来たる」

～笑いヨガで心身共にすっきり!ハッピー!～



笑いヨガは、ヨガの呼吸法とユニークなエクササイズを組み合わせた健康体操です。気分が良くないときでも笑うこ
とで、心の状態を前向きに変化させることができます。

「深呼吸」が私たちの健康にいかに大切かを楽しくお伝えします。

日 時 9月24日(木)

時 間 10:00~11:45

会 場 東北電力 あがさいホール

申込み 健康福祉課 (TEL0175-28-5800)

講師：下山 美栄子氏
青森笑いヨガハッピー会会長

