



参加無料

『受診は一日
体は一生』

・毎年健診を受けていただき
ありがとうございます。



食事

- ・管理栄養士による講話
- ・ヘルスメイトによる試食
- ・ベジチェック



運動

- ・理学療法士による講話
 - ・体組成、骨密度、貧血測定
- 12/4、1/16のみ

令和6年度

五つの戸健康講座

こころ

- ・町民向けゲートキーパー養成研修



- ・言語聴覚士による講話
- ・八戸学院大学講師による講話

- 全ての回にどなたでも参加できます
- ニコカコカードに1ポイント付与
- 全3回中2回以上参加した方に日用品プレゼント！

早く申し込まなくちゃ



日時・場所

13:00~15:30 (受付12:30~) @東京ハイジ/五戸町

日付	場所	テーマ	定員
R6.11.13(水)	浅水 活性化センター	こころ【青森県委託事業】 ※詳細は裏面	30名
R6.12.4(水)	倉石 コミュニティセンター	運動 理学療法士 「筋力つけて素敵にアンチエイジング」 学び 八戸学院大学看護学科講師 溝江弓恵氏 「Let's 骨活！骨粗鬆症と骨折を予防しよう」	30名
R7.1.16(木)	瑞穂館	学び 十和田第一病院 言語聴覚士 市沢 歩美氏 「長生きはお口から」 食事 なの花薬局 管理栄養士 壬生 美咲氏 「冬の免疫力を高める食事と水分~健康食品のいろは~」	40名

先着順

申込み

五戸町役場健康増進課

62-7958

自殺対策は町づくり・人づくり ～あなたもゲートキーパーに～



参加
無料

人は誰しも落ち込むことがあります。身近な人や大切な人が落ち込んでいたら、とても心配になります。少しでも元気になってもらいたいけど、何をしたらよいのかわからない…、何て声を掛けたらよいのかわからない…。

そんなときの参考になる研修会を開催します。悩みが尽きない今だからこそ「大切な人と自分の命を守るため」にぜひご参加ください。お待ちしております。

日時

11月13日(水)

13:00～15:20

場所

五戸町役場 浅田支所
(五戸町大字浅水字浅水 119 番地)

対象

どなたでも参加できます

しめきり 11月8日(金)

※席に余裕があれば、締め切りを
過ぎても申込みできます

申込み、問い合わせ

五戸町役場 健康増進課

電話 0178-62-7958

内容

- 圏域(または県)の自殺対策の紹介
- 五戸町の自殺対策の紹介
- 講話

自殺対策は町づくり・人づくり
～あなたもゲートキーパーに～

講師 藤林 正雄 氏

(あおもりのちの電話 理事長)

ゲートキーパーとは? 基本的な知識
や技術を学びましょう。日常生活や地
域活動で活用できるようにロールプレイ
等を取り入れての講話です。

- 講話

自分のころは何色?

～色を活用したセルフケア術～

講師 田村 静香 氏

(色彩ライフコンサルタント・メンタル
セルフケアアドバイザー)

色彩心理をはじめ、コミュニケーション
や会話、心理学、脳科学など学びを広げ、
人がごきげんよく暮らすための心のケア
の大切さを伝えていくため色というツ
ールを活用して発信し続けています。

主催…青森県、青森いのちのネットワーク

併催…五戸町

【青森いのちのネットワーク構成団体】青森県医師会/青森県保険医協会/なみおか SSC/ほほえみの会/
みちのくエンカレッジの会/つがる市精神保健福祉ボランティア「エールの会」/津軽アヅマルシェ/
心の健康を考える青森県民会議/認定 NPO 法人あおもりのちの電話/精神保健福祉ボランティアリボンの会/
NPO 法人日本心身機能活性療法指導士会青森県支部/当事者活動サークルアメノチハレ/青森笑いヨガハッピー会/
特定非営利活動法人青森音楽療法研究会/