

# 介護予防教室の紹介

～より元気で自分らしく生活できるように～



北秋田市では、元気な高齢者の方が「より元気で自分らしく生活」できるよう介護予防の取り組みを行っています。心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることを広げていく介護予防教室に、あなたもぜひ参加してみませんか。

※お申し込み・お問い合わせは、各担当までご連絡ください。

## のびのび運動教室

みんなで伸ばそう健康寿命！体操やレクリエーションを通じて、楽しく身体を動かしませんか？

- 【日時】 各会場で月1回 10時～11時30分
- 【対象】 市内在住の60歳以上の方
- 【会場】 北秋田市保健センター／森吉保健センター／阿仁保健センター／合川保健センター／前田公民館／大阿仁出張所
- 【定員】 各会場40人 ※定員になり次第締切
- 【申込締切】 3月16日(月)

## はつらつ栄養教室

料理の基本から始める、男性の料理教室です。バランスの良い食事を自分で作ってみませんか？

- 【日時】 各会場2か月に1回 10時～14時
- 【対象】 市内在住の65歳以上の男性  
(1人暮らしの方、高齢者世帯の方優先)
- 【会場】 鷹巣の方：北秋田市保健センター  
合川、森吉、阿仁の方：森吉保健センター  
※合川、森吉、阿仁の方は送迎あり
- 【定員】 各会場15人
- 【申込締切】 3月23日(月)

## まめまめ運動教室

日常生活運動で自分の身体を整えてみませんか？健康運動指導士が指導します。



- 【日時】 4～9月(上期)、10～3月(下期)  
各コース週1回 火曜日13時30分～15時  
金曜日10時30分～12時
- 【対象】 健診を受けた(または受ける)65歳以上の方
- 【会場】 市民プール2階トレーニングルーム
- 【定員】 各コース20人 ※定員になり次第締切
- 【申込締切】 3月16日(月)

問申 北秋田市保健センター ☎62-6666

## ゆうゆう講座

様々な介護予防講座や折り紙などの創作体験、青森県のリングもぎ取り体験や赤れんが郷土館の視察を行います。健康づくりや仲間づくりにぴったりの講座です！

- 【日時】 毎月1回金曜日 13時30分～15時
- 【対象】 市内在住のおおむね60歳以上の方
- 【会場】 市民ふれあいプラザコムコムほか
- 【定員】 90人程度
- 【申込締切】 3月19日(木)

## ゆうゆう講座(男子専科)

介護予防講座やパークゴルフ、ユニカールなどを行います。受講で健康で粋な男になること間違いなし！

- 【日時】 毎月第3火曜日 13時30分～15時
- 【対象】 市内在住のおおむね60歳以上の男性
- 【会場】 市民ふれあいプラザコムコムほか
- 【定員】 25人程度
- 【申込締切】 3月19日(木)

問申 高齢福祉課高齢福祉係 ☎62-6639

## パワーリハビリ教室

老化に対するリハビリテーションです。理学療法士の指導のもと、マシントレーニングを軽負荷で行い、使っていない筋肉を動かします。

- 【日時】 週1回の3か月  
9時30分～11時または13時30分～15時
- 【対象】 健診を受けた(または受ける)65歳以上の方
- 【会場】 合川保健センター
- 【定員】 1教室あたり9人
- 【募集時期】 広報5・8・11  
2月号にて募集



問申 合川保健センター ☎78-4272



# 阿仁診療所完成！

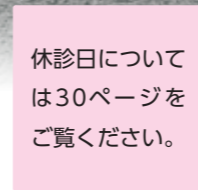
阿仁診療所は、昭和32年に阿仁町立国保病院として開設されてから、半世紀以上にわたり阿仁地域で唯一の医療機関として大きな役割を担ってきました。

診療所の建物が昭和53年の全面改築以降42年が経過したため、老朽化による安全面や業務面での問題が懸念され改築することとなり、昨年12月24日に新しい診療所が完成しました。

新診療所での診療は令和2年4月1日からとなっています。



▲外科診察室



休診日については30ページをご覧ください。



▲内科診察室



▲歯科診察室

## 診療案内

- 診療科目  
内科、外科、整形外科、小児科、リハビリテーション科、歯科口腔外科
- 診療時間  
平日 9時～12時、13時～17時  
土曜日 9時～12時  
※第1・3・5土曜日のみ
- 休診日  
日曜、祝日、土曜日(第2・4)  
年末年始(12月29日～1月3日)

## 工事概要

工事費	300,387,420円
敷地面積	5,980.90m <sup>2</sup>
建築面積	857.13m <sup>2</sup>
床面積	809.08m <sup>2</sup>
阿仁診療所	☎82-2351



▲受付と会計

受付と会計が隣合い、その前がまちあいホールになっています。外科、内科、歯科などそれぞれの科の診察室やリハビリテーション室、レントゲン室などが新しくされ、障がいのある方も使いやすいよう車いす用のトイレや廊下には手すりも設置されています。

