

健康増進運動教室



※元気輝きポイント対象

健康づくりや生活習慣病の予防につながる運動教室です。

	日 時	場 所	締切
①	9月12日・26日、 10月3日・10日・24日・31日、 11月7日・14日 いずれも金曜日 13:30～16:00	高屋東 地域 センター	8月29日 (金)
②	9月9日・16日・30日、 10月7日・14日・28日、 11月4日・11日 いずれも火曜日 13:30～16:00	安芸津 生涯学習 センター	8月26日 (火)

対 40歳以上の市民 定 各30人 (抽選)

申 メールまたはファクス (①会場名②名前③生
年月日④住所⑤電話番号)

問 市教育文化振興事業団 (黒瀬屋内プール内)

☎FAX (0823) 82-7075

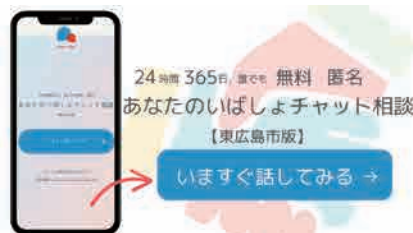
✉ center02@diary.ocn.ne.jp

こころの相談ができます

～24時間365日チャット相談(東広島市版)～

誰でもいつでも、匿名・無料で24時間365日相談できます。こころのもやもや、悩みをちょっとだけでも話してみませんか。

問 医療保健課 ☎ (082) 420-0936



職場で健康講座を実施します

職場に無料で講師を派遣する出張講座です。運動や食事、メンタルヘルスに関するものなど10種類のテーマから選ぶことができます。

日 7月1日(火)～令和8年1月30日(金)

※土・日・祝を除く

申 ウェブ

問 医療保健課

☎ (082) 420-0936



申し込み

健康教室・健康相談

名 称	内容など	対 象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
広島わかちあいのつどい「忘れな草」	自死により大切な人を亡くされた人同士で、さまざまな思いを分かち合う会です。	自死でご家族や大切な人を亡くした人	日 8月22日(金) 13:30～15:30 場 市民文化センター2階 研修室	初参加の人 のみ要申込	県立総合精神保健福祉 センター ☎ (082) 884-1051

健康教室・認知症相談会・カフェ

★印のものは、元気輝きポイント対象

名 称	内容など	対 象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
健康教室 長寿！ 体づくり教室 ★	介護予防を目的に室内でできる筋トレ、ストレッチや体力測定	運動を制限されていない人	日 8月19日(火) 10:00～11:30 場 豊栄生涯学習センター	定15人 受8月12(火) から	豊栄支所地域振興課 ☎ (082) 432-2211
健康教室 みんなの 体操教室 ★	乳幼児とその保護者、地域の人が同室で過ごしながらか体操を実施 ※お子さんが楽しく声を上げたり、走り回っている中での教室です。		日 8月26日(火) 10:30～12:00 場 河内西子育て支援センターすくすく	定子育て親子 5組 地域の人10人 受8月12日(火) ～22日(金)	河内支所地域振興課 ☎ (082) 437-1109 

名 称		内容など	対 象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
家 族 介 護 支 援	家族介護教室 ★	「お口の中の細菌のお話」 「広島で気をつけたい、 『虫が運ぶ感染症』」	高齢者を介 護している 家族や近隣 の援助者など	日8月2日(土) 10:00～12:00 場特別養護老人ホーム 御園寮 (高屋町高屋堀3486)	定20人(先着)	特別養護老人ホーム 御園寮 ☎(082) 434-0455 FAX(082) 434-0465
		「快眠セミナー」 ～意外と知らない上手 な眠りと下手な眠り～		日8月5日(火) 13:30～15:30 場豊栄生涯学習センター (豊栄町鍛冶屋271)	定20人(先着)	特別養護老人ホーム 豊邑苑 ☎(082) 432-2250
		かんたんヨガ		日8月22日(金) 13:30～15:30 場福富保健福祉センター (福富町久芳1545-1)	定20人(先着)	市社会福祉協議会 福富支所 ☎(082) 435-2247 FAX(082) 435-2098
		いつまでも地域で活躍 できるシニアを目指す ために		日9月3日(水) 13:30～15:30 場福富保健福祉センター (福富町久芳1545-1)	定20人(先着)	市社会福祉協議会 福富支所 ☎(082) 435-2247 FAX(082) 435-2098
		さよなら”痛み”、こん にちは”美姿勢”！転 倒を防いで叶える10年 後も元気な自分		日9月6日(土) 10:00～12:00 場特別養護老人ホーム 御園寮 (高屋町高屋堀3486)	定20人(先着)	特別養護老人ホーム 御園寮 ☎(082) 434-0455 FAX(082) 434-0465
認 知 症 支 援	認知症・若年性 認知症相談会	精神保健福祉士などに よる個別相談 ※相談時間は約50分	もの忘れに ついて心配 のある人や 家族	日8月19日(火) 13:30～15:30 場市役所201相談室	定2組 締8月15日(金)	基幹型地域包括支援 センター ☎(082) 422-1022
	きくカフェ さくら ★	日頃の悩みなどを自由 に語り合います。 お茶などを飲みながら ゆったりとした時間を 過ごしませんか。	認知症の人 やその家 族、支援者	日8月24日(日) 13:30～15:30 場桜が丘保養園 (西条町寺家5976)	申不要	桜が丘保養園 ☎(082) 423-2595
	etto smile cafe えっと すまいる かふえ★			日8月9日(土) 13:30～15:00 場宗近病院敷地内サ ロンデュ青空 (西条町御園宇703)	締8月8日(金)	広島中央認知症疾患 医療センター (宗近病院) ☎(082) 493-8651
	ごじょう Cafe ★			日8月16日(土) 14:00～16:00 場八本松南集会所 (八本松南2丁目18)	料100円 申不要	八本松地域包括支援 センター ☎(082) 420-9717
	orenji cafe きく茶屋 ★			日8月17日(日) 13:30～15:30 場たかやの郷 (高屋町杵原1826-1)	申不要	東広島介護支援専門員 連絡協議会 (市社会福祉協議会内) ☎(082) 422-4075
	カフェ ほのぼの ★			日8月5日(火) 13:30～15:00 場黒瀬保健福祉センター	料200円 締8月1日(金)	黒瀬地域包括支援 センター ☎(0823) 82-0203
	あすカフェ ★			日8月21日(木) 13:30～15:30 場安宿地域センター	締8月20日(水)	あすか住民自治協議会 (安宿地域センター) ☎(082) 432-2521
	サン SUN カフェ ★			日8月19日(火) 13:30～15:30 場河内保健福祉センター	料200円 締8月18日(月)	北部地域包括支援 センター ☎(082) 435-2240