

まもろうよこころ～図書館展示の開催～ 9月10～16日は自殺予防週間です

9月10～16日に市内各図書館でこころに関する展示を行います。また、ホームページでは電話やSNSの相談窓口を紹介しています。悩みや不安な気持ちを話してみませんか。

問 医療保健課

☎(082)420-0936



メンタルヘルスと傾聴について学ぶ 心のサポーター養成研修

自分や身近な人の心のケアについて、学んでみませんか。

日 9月16日(火) 13:30～15:30

場 市民文化センター 研修室1・2

定 30人 **締** 9月10日(水) **申** ウェブ

問 医療保健課 ☎(082)420-0936



ヘルスグリーン講座

人生100年時代の健康づくり 歯と体、どちらも守る！

歯周病と糖尿病の予防や対策、関係性を学び、健康寿命の延伸を目指しましょう。

講師／佐藤 裕二さん(さとう歯科)

野村 麻依子さん(ないとう内科・糖尿病クリニック)

日 10月2日(木) 14:00～16:00(13:30開場)

場 市役所303会議室 **対** 40歳以上

定 40人(先着)

受 9月1日(月)～25日(木)

申 ウェブまたは電話、ファクス(①名前(ふりがな)

②住所③電話番号④手話通訳の希望の有無)

※手話通訳／**受** 9月1日(月)～18日(木)

※元気輝きポイント対象

問申 国保年金課 ☎(082)420-0933 FAX(082)422-0334



受動喫煙防止区域に 路面標示ステッカーを設置しました

望まない受動喫煙をなくすため、広島大学周辺と西条駅周辺に路面標示ステッカーを設置しました。

問 医療保健課

☎(082)420-0936



転倒予防・認知機能向上に効果のある運動など 心も体も元気アップ教室

日 10月7日・21日、11月4日

いずれも火曜日 10:00～11:30

場 安芸津生涯学習センター

定 20人(抽選) **締** 9月22日(月)必着

申 ハガキまたはファクス、窓口、メール(①講座名②郵便番号・住所③名前(ふりがな)④電話番号)

問申 安芸津生涯学習センター

(〒739-2402 安芸津町三津4398)

☎(0846)45-2334 FAX(0846)45-2021

✉ akisgc@hhtace.org



血管にやさしい教室

日 10月8日(水)・15日(水)・25日(土) 10:00～12:00

場 豊栄生涯学習センター

対 高血圧予防に関心のある人

※原則3回受講できる人

定 12人 **料** 600円(調理実習費)

持 筆記用具、飲み物、元気輝きポイント手帳、第2回のみ(お米0.5合、エプロン、マスク、三角巾)

受 9月8日(月)～19日(金) **申** ウェブ

問 豊栄支所地域振興課 ☎(082)432-2211



健康教室・健康相談

★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
ひきこもりの人の家族のつどい「おひさまの会」	グループミーティング 悩みを話し、対応方法のヒントを見つけます。	ひきこもりの人の家族	日 9月9日(火) 13:30～15:00 場 広島県東広島庁舎2階保健相談室(西条昭和町13-10)	申 初参加の人のみ要申込み	県西部東保健所保健課 ☎(082)422-6911(代)
こころの駅舎★	医療福祉関係者による 悩み相談 参加者同士で語り合い	がん患者や家族、支援関係者、つどいの協力者	日 9月25日(木) 14:00～18:00 場 芸術文化ホールくらら 209会議室	申 不要	東広島地区医師会地域連携室あざれあ ☎(082)493-7360
街かどほけんしつ★	ちょこっと健康相談・プチ測定会	市民	日 9月30日(火) 10:30～14:30 場 ゆめタウン東広島	申 不要	医療保健課 ☎(082)420-0936

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 レッチや体組成測定	運動を制限され ていない人	☐9月16日(火) 10:00~11:30 場豊栄生涯学習センター	申 初参加の人 のみ要申込み	豊栄支所地域振興課 ☎(082)432-2211
	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。	運動を制限され ていない人	☐9月30日(火) 10:30~12:00 場河内地域センター 大ホール	締 9月26日(金) 申 初参加の人 のみ要申込み	河内支所地域振興課 ☎(082)437-1109
家族介護支援	ウン知育教室 ～楽しく腸トレ体操～			☐9月5日(金) 13:30~15:30 場豊栄生涯学習センター 大研修室 (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
	家族介護 教室★	噛む事はいきいき生 きること ～口腔ケアの大切さ～	高齢者を介護 している家族 や近隣の援助 者など	☐9月18日(木) 13:30~15:30 場特別養護老人ホーム 長寿苑 地域交流ホーム (西条町馬木1566)	定 20人(先着)	特別養護老人ホーム 長寿苑 ☎(082)425-2000
		「歩く」ことについて 見直してみませんか？		☐9月25日(木) 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
		認知症の世界		☐9月26日(金) 10:00~11:30 場ケアハウスみずほ (志和町志和東810-1)	定 25人(先着)	ケアハウスみずほ ☎(082)433-5721
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	☐9月16日(火) 13:30~15:30 場市役所2階201相談室	定 2組 締 9月12日(金)	基幹型地域包括支援 センター ☎(082)422-1022
	認知症の人と 家族の会「や すらぎ会」★	介護の悩み、心配ごと についての語り合い	認知症の人を 介護している 家族	☐9月19日(金) 10:00~14:30 場市総合福祉センター	申 不要	市社会福祉協議会 ☎(082)430-8877 FAX(082)423-8525
	きくカフェ さくら★			☐9月28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★			☐9月13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 9月12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 ★			☐9月20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
	おれんじ 喫茶 志あ和せ★	日頃の悩みなどを自由 に語り合います。	認知症の人	☐9月26日(金) 14:00~15:30 場東志和地域センター	料 200円 申 不要	住みよい町志和町 ネットワーク ☎(082)433-0016
	orenji cafe きく茶屋 ★	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。	やその家 族、支援者	☐9月21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★			☐9月11日(木) 13:30~15:00 場黒瀬保健福祉センター	料 200円 締 9月8日(月)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203
	あすカフェ ★			☐9月18日(木) 13:30~15:30 場安宿地域センター	締 9月17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★			☐9月17日(水) 13:30~15:00 場福富支所	料 200円 締 9月16日(火)	北部地域包括支援センター ☎(082)435-2240
オレンジ カフェ・ スマイル★			☐9月25日(木) 13:30~15:30 場安芸津生涯学習センター調理室	料 200円 締 9月22日(月)	安芸津地域包括支援 センター ☎(0846)46-1305	