

DVDを見ながらできる、重りを使った簡単な体操など
通いの場（百歳体操）体験会



介護予防に取り組む住民主体の団体（通いの場）が週に1回程度、いきいき百歳体操などを実施しています。いつまでも元気に暮らせるよう、介護予防を始めましょう！

日 10月7日(火) 9:30~11:00 場 アジア介護福祉専門学校(西条町西条東952-3) ※駐車場なし

持 室内シューズ、外靴を入れる袋、飲み物

問 基幹型地域包括支援センター ☎(082) 422-1022

楽しく5活の健幸講座（全5回）
成人病予防の調理指導と座学で心身の健康を整える

※5活／デジ活・歯活・生活・足活・復活

日 10月30日、11月13日・27日、12月11日・25日

いずれも木曜日 10:00~12:00

場 黒瀬保健福祉センター（黒瀬支所隣）

対 60歳以上の人（60歳未満の人は要相談）

定 15人程度 料 1回につき700円（材料費）

締 10月24日(金)必着

申 ウェブまたはメール、ハガキ、ファクス、窓口（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 黒瀬生涯学習センター

(〒739-2624 黒瀬町菅田10) ☎(0823) 82-1100

FAX (0823) 83-4001 ㊚ kurosgc@hhface.org

発酵食品を使った料理実習
健康な体づくり講座～おうちで簡単にできる腸活～

日 11月13日・27日、12月11日

いずれも木曜日 10:00~12:00

場 安芸津生涯学習センター調理実習室

対 成人

定 16人（抽選） 料 1回分800円（材料費）

締 11月4日(火)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@hhface.org

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
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 10月24日(金) 13:30~15:30 場 市民文化センター2階 研修室	申 初参加のみ要申込	県立総合精神保健福祉センター ☎(082) 884-1051
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 10月23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 10月9日(木) 10:30~14:30 場 ゆめタウン学園店	申 不要	医療保健課 ☎(082) 420-0936

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、ストレッチと体力測定	運動を制限されていない人	日 10月14日(火) 10:00~11:30 場 豊栄生涯学習センター	定 15人 受 10月7日(火)から	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 10月28日(火) 10:30~12:00 場 入野光保育園子育て支援センターひかりランド	定 子育て親子:5組 地域の人:10人 受 10月14日(火)~24(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★	「食べて元気！フレイル予防＆バランス弁当試食会」～低栄養予防のポイントは？～	高齢者を介護している家族や近隣の援助者など	日10月7日(火) 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番地)	定15人(先着) 締10月6日(月)	特別養護老人ホーム豊邑苑 ☎(082) 432-2250
		排泄について		日10月10日(金) 10:00～11:30 場デイサービスセンター新生園前の古民家 (八本松町原11171-1)	定20人(先着)	特別養護老人ホーム新生園 ☎(082) 429-0350
		認知症について		日10月14日(火) 10:00～11:30 場デイサービスセンター新生園前の古民家 (八本松町原11171-1)	定20人(先着)	特別養護老人ホーム新生園 ☎(082) 429-0350
		災害に備え、備蓄品について考えよう！		日10月14日(火) 10:00～12:00 場三ツ城地域センター (西条下見5-4-8)	定20人(先着) 締10月10日(金)	桜が丘保養園 ☎(082) 423-2595
		肩と腰のストレッチ		日10月20日(月) 10:00～11:30 場ケアハウスみずほ (志和町志和東810-1)	定20人(先着)	ケアハウスみずほ ☎(082) 433-5721
		介護保険制度とサービスの利用方法		日10月29日(水) 13:00～15:00 場安芸津文化福祉センター (安芸津町三津4398)	定20人(先着)	特別養護老人ホームあきまる園 ☎(0846) 45-5600
		最期まで自宅で過ごしたい！を叶えるために		日10月29日(水) 10:00～12:00 場平岩地域センター (西条町寺家520-12)	定20人(先着) 締10月24日(金)	桜が丘保養園 ☎(082) 423-2595
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10月21日(火) 13:30～15:30 場市役所 2 階201相談室	定 2 組 締10月17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	日10月17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★	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10月26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10月11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10月10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10月18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10月19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10月 9 日(木) 13:30～15:00 場黒瀬保健福祉センター	料200円 締10月 6 日(月)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823) 82-0203
	あすカフェ★			日10月16日(木) 13:30～15:30 場安宿地域センター	締10月15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10月17日(金) 13:30～15:00 場グループホーム ふぁみりい豊栄			料200円 締10月16日(木)	北部地域包括支援センター ☎(082) 435-2240	