

口コモ予防体操～自分の足で一生歩ける体～

元気に生き生きした生活が続けられるよう、口コモ予防に効果のある運動をします。

日 11月21日・28日、12月5日

いずれも金曜日13:00～14:30

場 安芸津生涯学習センター 対 成人

定 20人(抽選) 締 11月10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③参加者の名前(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



骨粗しょう症予防講演会

骨粗しょう症は、高齢者の病気だと思っていませんか。骨密度は、若い時からの積み重ねが重要といわれています。骨粗しょう症の正しい知識と予防法について、分かりやすくお伝えします。

第1部：市の骨粗しょう症予防の取り組み

第2部：講演「こどもからお年寄りまで、カラダと命を支えるホネの話～元気で強く生きるコツ～」

講師／沖本 信和さん(沖本クリニック院長)

日 12月4日(木) 14:00～16:00

場 芸術文化ホールくらら 小ホール

定 250人

問 医療保健課 ☎(082)420-0936 FAX(082)422-2416



ヘルスグリーン講座 血糖値が気になるあなたへ ～いつものご飯をよそってみよう～

※元気輝きポイント対象

ご飯の適量を知り、血糖の働きや対策について学びましょう。

講師／渡辺 寿子さん(東広島地域活動栄養士会会員、広島県糖尿病療養指導士・管理栄養士)

日 12月10日(水) 13:30～15:30(13:00開場)

場 市役所303会議室 対 40歳以上の市民 定 40人(先着) 受 11月4日(火)～12月3日(水)

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 11月4日(火)～26日(水)

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



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」	悩みを話し、対応方法のヒントを見つけるグループミーティングの会	ひきこもりの人の家族	日 11月11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 初参加のみ要申込	県西部東保健所保健課 ☎(082)422-6911(代表)
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 11月27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

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
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、ストレッチと体組成測定		日 11月11日(火) 10:00～11:30 場 豊栄生涯学習センター	申 初参加のみ要申込	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。	運動を制限されていない人	日 11月25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 11月11日(火)～21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★	「未来の自分へのメッセージ ACP 人生会議」～自分らしく生きる手立て～	高齢者を介護している家族や近隣の援助者など	日11月5日(水) 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
		身体の動かし方について 介護予防 フレイルとは		日11月11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
		知っておくと便利 ～紙パンツ・パットの 選び方～		日11月13日(木) 13:30～15:30 場河内保健福祉センター (河内町中河内1206-1)	定20人(先着)	市社会福祉協議会 河内支所 ☎(082) 420-7011 FAX(082) 437-0281
		杖や歩行器、手すりについて 種類と使い方		日11月14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
		ちょっとのぞいてみませんか？ 暮らしを助ける「なるほど！」福祉用具展		日11月15日(土) 10:00～12:00 場特別養護老人ホーム御園寮 講堂 (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
		心と体もハツラツと!! ー心と体のリラクゼーションと腰痛予防体操ー		日11月19日(水) 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
		災害に備え、備蓄品について考えよう！		日11月28日(金) 10:00～12:00 場東西条地域センター (西条土与丸2-3-4)	定20人(先着) 締11月25日(火)	桜が丘保養園 ☎(082) 423-2595
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11月18日(火) 13:30～15:30 場市役所 2 階201相談室	定2組 締11月14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11月21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11月23日(日・祝) 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11月8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11月7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11月15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	ごじょうCafe (担当／上野) ☎090-9060-5007	
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。 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11月28日(金) 14:00～15:30 場志和堀地域センター	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★			日11月16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11月11日(火) 13:30～15:00 場黒瀬保健福祉センター	料200円 締11月7日(金)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823) 82-0203	
あすカフェ★			日11月20日(木) 13:30～15:30 場安宿地域センター	締11月19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11月11日(火) 13:30～15:00 場河内保健福祉センター	料200円 締11月10日(月)	北部地域包括支援センター ☎(082) 435-2240	