

「元気すこやか健診」の受診期間は残り2か月！

令和7年度の医療機関健診は、令和8年1月31日(土)までです。受診券を紛失した場合は再発行できますので、お問い合わせください。

受診券を送付した人

- ・40歳以上の市民
  - ・20歳以上の偶数年齢の女性
  - ・20歳および30歳の男性
- (年齢判定日：令和8年3月31日(火))
- 問 医療保健課 ☎(082)420-0936



話しの聴き方講座～ゲートキーパー養成研修開催

悩んでいる人に気付き、話を聴くポイントについて演習も交えながら学びます。

- 日 12月9日(火) 13:30～16:00
- 場 市民文化センター アザレアホール
- 定 50人 (先着)
- 申 ウェブ
- 締 12月5日(金)
- 問 医療保健課 ☎(082)420-0936



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12月26日(金)<br>13:30～15:30<br>場市民文化センター 2階 研修室        | 申初参加のみ<br>要申込 | 県立総合精神保健福祉センター<br>☎(082)884-1051 |
| 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12月16日(火)<br>10:30～14:30<br>場ゆめタウン東広島 4階 フードコート特設会場 | 申不要           | 医療保健課<br>☎(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                          |
|------------|------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------|
| 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12月16日(火)<br>10:00～11:30<br>場豊栄生涯学習センター                | 定15人<br>受12月9日(火)から                          | 豊栄支所地域振興課<br>☎(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、走り回ったりしている中での教室です |              | 日12月9日(火)<br>10:30～12:00<br>場入野光保育園<br>子育て支援センター ひかりランド | 定子育て親子:5組<br>地域の人:10人<br>受11月25日(火)～12月5日(金) | 河内支所地域振興課<br>☎(082)437-1109<br> |

|        | 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★                     | 睡眠について                                         | 高齢者を介護している家族や近隣の援助者など | 日12月9日(火)<br>13:30～15:30<br>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<br>☎(082)420-7011<br>FAX(082)437-0281 |
|        |                             | 壮大な宇宙と命について 介護や日常をひと時離れて、夜空を見上げてみませんか          |                       | 日12月6日(土)<br>13:30～15:00<br>場桜が丘保養園 (西条町寺家5976)           | 定20人(先着)                               | 桜が丘保養園<br>☎(082)423-2595                            |
|        |                             | 寝たきり状態にならないために、家でもできる介護予防                      |                       | 日12月26日(金)<br>13:00～15:00<br>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<br>☎(0846)45-5600                   |
| 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12月16日(火)<br>13:30～15:30<br>場市役所本館 2階201相談室              | 定2組<br>締12月12日(金)                      | 基幹型地域包括支援センター<br>☎(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12月5日(金)<br>10:00～14:30<br>場市総合福祉センター                    | 申不要                                    | 市社会福祉協議会<br>☎(082)430-8877<br>FAX(082)423-8525      |
|        | きくカフェ さくら★                  |                                                |                       | 日12月28日(日)<br>13:30～15:30<br>場桜が丘保養園 (西条町寺家5976)          | 申不要                                    | 桜が丘保養園<br>☎(082)423-2595                            |
|        | etto Smile Cafe えっとすまいるかふえ★ |                                                |                       | 日12月13日(土)<br>13:30～15:00<br>場宗近病院敷地内 サロンデュ青空 (西条町御園宇703) | 締12月12日(金)                             | 広島中央認知症疾患医療センター(宗近病院)<br>☎(082)493-8651             |
|        | ごじょうCafe★                   |                                                |                       | 日12月20日(土)<br>14:00～16:00<br>場八本松南集会所 (八本松南 2丁目18)        | 料100円<br>申不要                           | ごじょうcafé (担当／上野)<br>☎090-9060-5007                  |
|        | orenji cafe きく茶屋★           | 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12月21日(日)<br>13:30～15:30<br>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)<br>☎(082)422-4075       |
|        | カフェ ほのぼの★                   |                                                |                       | 日12月11日(木)<br>13:30～15:00<br>場黒瀬保健福祉センター                  | 料200円<br>締12月8日(月)                     | 黒瀬地域包括支援センター<br>☎(0823)82-0203                      |
|        | あすカフェ★                      |                                                |                       | 日12月18日(木)<br>13:30～15:30<br>場安宿地域センター                    | 締12月17日(水)                             | あすか住民自治協議会 (安宿地域センター)<br>☎(082)432-2521             |
|        | サンSUNカフェ★                   |                                                |                       | 日12月17日(水)<br>13:30～15:00<br>場福富支所                        | 料200円<br>締12月16日(火)                    | 北部地域包括支援センター<br>☎(082)435-2240                      |
|        | 誰でもオレンジ広場 凡々★               |                                                |                       | 日12月6日(土)・20日(土)<br>13:30～15:30<br>場代表者宅                  | 料100円<br>締6日/12月5日(金)<br>20日/12月19日(金) | 誰でもオレンジ広場 凡々(代表／千田)<br>☎090-1185-8858               |