

オトナ女子のおしゃべりセルフケア部

- ・医師や保健師、助産師などのミニ講話や座談会
- ・更年期に起こりがちなゆらぐココロとカラダの悩みへの対処法

日 3月8日(日) 10:00~11:30 場 広島大学フェニックス国際センターミライクリエ

対 おおむね40~50歳前後の女性 定 30人(先着) 申 ウェブ

締 3月5日(木) 問 医療保健課 ☎(082)420-0936



3月1~8日は女性の健康週間

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるように、みんなで女性の健康を学び考える週間です。

期間中は、市役所1階でパネル展示を行います。市ホームページでも女性の健康に関する情報を紹介しています。

日 3月2日(月)~6日(金)

問 医療保健課 ☎(082)420-0936



まもろうよところ ~図書館展示の開催~ 3月は自殺対策強化月間です

市内各図書館でところに関する展示を行います。また、市ホームページでは電話やSNSによる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



匿名・無料で24時間365日
ところの相談ができるチャット相談



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です	ひきこもりの人のご家族	日 3月10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	広島県西部東保健所保健課 ☎(082)422-6911 (代表)
ところの駅舎★	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 3月26日(木) 14:00~18:00 場 芸術文化ホールくらはら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
ところホットあたたかカフェほっとここあ(心愛)	・日頃の悩みなどについての自由な語り合い ・ミニ講座：訪問看護師からの話~ところを整えるコツ~	ところの悩みを抱えている人や、支援者	日 3月12日(木) 14:00~15:30 場 芸術文化ホールくらはら3階サロンホール	申 初参加のみ 要申込	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、ストレッチや体組成測定	運動を制限されていない人	日 3月17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

名称	内容など	対象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
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 3月17日(火) 13:30~15:30 場 市役所本館2階201相談室	定 2組 締 3月13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 3月22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 3月14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 3月13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 3月21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	ごじょうの会(担当/上野) ☎090-9060-5007
おれんじ喫茶 志あ和せ★			日 3月27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★	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 3月15日(日) 13:30~15:30 場 たかやの郷(高屋町軒原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 3月12日(木) 13:30~15:00 場 黒瀬保健福祉センター	料 200円 締 3月9日(月)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203
あすカフェ★			日 3月19日(木) 13:30~15:30 場 安宿地域センター	締 3月18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 3月17日(火) 13:30~15:00 場 福富支所	料 200円 締 3月16日(月)	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★			日 3月26日(木) 13:30~15:30 場 安芸津文化福祉センター	料 100円 締 3月24日(火)	安芸津地域包括支援センター ☎(0846)46-1305
誰でもオレンジ広場 凡々★			日 3月7日(土)・21日(土) 13:30~15:30 場 代表者宅(八本松町原)	料 100円	誰でもオレンジ広場 凡々(代表/千田) ☎090-1185-8858