

広国市民大学 フレイル予防コース いつまでも自分らしく元気に過ごすための秘訣をテーマ別に学びます

講師/広島国際大学教員

回	開催日	テーマ/講座名
1	10月14日(土) 13:00~14:30	社会参加(絆)/伝わっていますか、あなたの気持ち
2	10月28日(土) 13:00~14:30	睡眠/快眠でフレイル予防

場 広島国際大学東広島キャンパス
アクティブ・ウェルネスセンター2階 多目的教室1

定 各回30人(先着)

申 申込フォーム

申込期間 9月1日(金)~各開催日の1週間前

問 医療保健課

☎(082)420-0936 FAX(082)422-2416



健康教室・健康相談

名称	内容など	対象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
ギャンブル、アルコールなどをやめられない人の家族勉強会「カモミール」	依存症を正しく理解するための勉強会 適切な関わり方を学びます	ギャンブル、アルコール、スマホ、買い物などをやめられない人の家族	9月22日(金) 14:00~15:30 場市役所本館3階 会議室301	9月20日(水) 電話	医療保健課 ☎(082)420-0936
禁煙相談会	薬剤師による個別相談 ※相談時間は約40分	禁煙相談・支援を希望する人とその家族	9月4日(月) 13:00~15:00 場市役所本館2階 相談室201	8月31日(木) 電話	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
介護 家族介護 教室	★	排泄を中心とした福祉用具の展示、デモンストレーション	高齢者を介護している家族や近隣の援助者など	9月12日(火) 13:00~15:00 場平岩地域センター	定20人(先着) 9月8日(金)	社会福祉法人石川福祉会 桜が丘保養園 ☎(082)423-2595
	★	認知症の理解と、それぞれの対応方法を学びます		9月14日(木) 13:30~15:30 場河内保健福祉センター	定20人(先着)	市社会福祉協議会 河内支所 ☎(082)420-7011
	★	高齢者の隠れ脱水症について~体の機能や水分補給の重要性~		9月15日(金) 13:30~15:30 場久芳地域センター	定20人(先着)	市社会福祉協議会 福富支所 ☎(082)435-2247
	★	分かりやすい排泄ケアの勉強会		9月26日(火) 13:30~15:00 場豊栄生涯学習センター	定20人(先着)	特別養護老人ホーム 豊邑苑 ☎(082)432-2250
	★	美味しい介護食~減塩、食事形態、既製品の利用など~		10月3日(火) 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
	★	噛む事は、いきいき生きること~口腔ケアの大切さ~		10月11日(水) 13:30~15:30 場特別養護老人ホーム長寿苑(西条町馬木1566)	定20人(先着) 10月4日(水)	特別養護老人ホーム 長寿苑 ☎(082)425-2000

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	★	介護予防のための室内でできる筋トレ、ストレッチなど	運動を制限されていない人	9月12日(火) 10:00~11:30 場豊栄生涯学習センター	初参加の場合のみ、開催日までに要申し込み	豊栄支所地域振興課 ☎(082)432-2211
健康教室 みんなの体操教室	★	乳幼児と保護者、地域の人と一緒に筋トレ・ストレッチなどをします	運動を制限されていない人	9月4日(月) 10:00~11:30 場河内保健福祉センター	初参加の場合のみ、開催日までに要申し込み	河内支所地域振興課 ☎(082)437-1109 FAX(082)437-0229
相談 こころの 駅舎	★	医療福祉関係者による悩み相談、参加者同士の語り合い	がん患者や家族、支援関係者など	9月28日(木) 14:00~18:00 場東広島芸術文化ホール くらら209会議室	不要	東広島地区医師会 地域連携室あざれあ ☎(082)493-7360
	★	フレイル予備測定会 & ちょこっと健康相談	市民	9月26日(火) 10:30~14:30 場ゆめタウン東広島3階	不要	医療保健課 ☎(082)420-0936
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。若年性認知症に関する相談も可 ※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19日(火) 13:30~15:30 場市役所本館2階 会議室201	定2組 ※要予約 9月12日(火)	基幹型地域包括支援センター ☎(082)430-5330 
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15日(金) 10:00~14:30 場市総合福祉センター	不要	市社会福祉協議会 ☎(082)430-8877 FAX(082)423-8525
認知症支援 etto Smile Cafe えっと すまいる かふえ	★			9月9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)	9月8日(金)	広島中央認知症疾患医療センター(宗近病院) ☎(082)493-8651
	★			9月12日(火) 13:30~14:30 場黒瀬保健福祉センター	料200円 9月8日(金)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203
	★	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	9月21日(木) 13:30~15:30 場安宿地域センター	9月20日(水)	あすか住民自治協議会(安宿地域センター) ☎(082)432-2521
	★			9月17日(日) 13:30~15:30 場たかやの郷 (高屋町杵原1826-1)	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
	★			9月24日(日) 13:30~15:30 場桜が丘保養園 (西条町寺家5976)	不要	
サンSUN カフェ	★			9月22日(金) 13:30~15:00 場福富支所	料200円 9月21日(木)	北部地域包括支援センター ☎(082)435-2240