

がん予防講演会 がん検診の重要性と今伝えたいこと

【第1部】安心して過ごすために知っておこう
～乳がん検診から最近のトピックスまで～
講師／舩本 法生さん（ますもと乳腺クリニック）
【第2部】がんサバイバーの私が、今、伝えたいこと
～学生との活動で気づいた想い～
講師／平野 清子さん（広島国際大学 客員講師）
※元気輝きポイント対象
日 10月11日(水) 14:00～15:30
場 東広島芸術文化ホールくらら 小ホール
定 240人 ※申込不要
託児あり／対 1歳以上 定 10人（先着）
申 電話またはファックス 受 10月2日(月)～6日(金)
問 医療保健課 ☎(082)420-0936 📠(082)422-2416



広島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
「フレイル予防」について学びます。
講師／広島国際大学教員

テーマ／講座名	開催日
栄養／～体に大切な食物の色を学ぶ～ プラス1品！毎日の食事でフレイル予防	11月11日(土) 13:00～14:30
聴覚／～よい聞こえでアンチエイジング～ 楽しく聞いて、ヒアリングフレイル予防	11月25日(土) 13:00～14:30

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
定 各回30人（先着）
申 申込フォーム（1講座から申し込みます）
締 各回1週間前まで（10月2日(月) から受付）
問申 医療保健課 ☎(082)420-0936 📠(082)422-2416



【若年層の運動習慣化モデル事業】 「美活！」～インド式伝統的ヨガでこころと体を整える～

仲間と一緒に運動習慣を身につけられる6か月のプログラムです。体が硬い人、運動が苦手な人にもやさしい内容です。
対 現在運動習慣がない20～40代の女性
定 24人（抽選）
申 申込フォーム 締 10月4日(水)
問 アーナンダヨガ（担当／今井）
eri.imai0909@gmail.com



	日程	時間	会場
1	10月23日(月)	18:30～20:00	東広島芸術文化ホールくらら
2	11月20日(月)		東広島運動公園体育館
3	12月18日(月)	18:30～19:30	東広島運動公園体育館
4	令和6年1月22日(月)		オンライン
5	令和6年2月19日(月)		オンライン
6	令和6年3月11日(月)	18:30～20:00	東広島芸術文化ホールくらら

この他にもオンラインサポートがあります。

骨から始める若返り SMILE エクササイズ（全4回）

骨格の構造を生かした運動について解説しながら、家庭でも気軽に取り組めるトレーニング方法を実践します。

コース	日程	時間
A	11月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)	18:00～19:30
B	1月16日(火)・23日(火)・30日(火)・2月7日(水)	10:00～11:30

※A・Bコースは同じ内容

場 市民文化センター
定 50人 ※受講決定者のみにハガキで通知
申 ハガキまたはファックス、窓口、メール（①講座名②希望コース③郵便番号・住所④電話番号⑤名前（ふりがな）） 締 10月13日(金)必着
問申 市教育文化振興事業団（〒739-0043 西条西本町28-6）
☎(082)424-3811 📠(082)423-5251
center01@hhface.org



歩き方が変われば人生が変わる（全2回） ～数メートル歩くだけで、あなたの歩き方がわかります～

機器を使って歩き方を計測し、最新の研究成果に基づく健康に良いウォーキング方法を学びます。

Aコース／11月29日、12月13日
Bコース／12月6日・27日
※いずれも水曜日 10:00～11:30

※A・Bコースは同じ内容
場 市民文化センター
対 全ての講座に参加できる市民
定 30人 ※受講決定者のみにハガキで通知
申 ハガキまたはファックス、窓口、メール（①講座名②希望コース③郵便番号・住所④電話番号⑤名前（ふりがな）） 締 11月13日(月)必着
問申 市教育文化振興事業団（〒739-0043 西条西本町28-6）
☎(082)424-3811 📠(082)423-5251
center01@hhface.org



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
広島わかちあいのつどい「忘れな草」	大切な人を自死で亡くした人同士で、思いを分かち合います	自死で家族や大切な人を亡くした人	日 10月27日(金) 13:30～15:30 場 市民文化センター 2階 研修室1	初参加の場合のみ、開催日までに要申し込み	県立総合精神保健福祉センター ☎(082)884-1051

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
家族介護教室★	リラックスヨガ～介護者が心と体をリラックスさせる方法～	高齢者を介護している家族や近隣の援助者など	日 10月10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	定20人（先着）	特別養護老人ホーム 新生園 ☎(082)429-0350
	排泄について～リハビリパンツのあて方など、介護技術を学ぶ～		日 10月13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	定20人（先着）	特別養護老人ホーム 新生園 ☎(082)429-0350
	食事介助について、施設職員が実践している方法のお話		日 10月13日(金) 10:00～12:00 場 東広島芸術文化ホールくらら サロンホール	定20人（先着）	社会福祉法人石川福祉会 桜が丘保養園 ☎(082)423-2595
	認知症予防～脳の健康を保ち、イキイキ生活する秘訣～		日 10月18日(水) 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
	エクササイズで身体も心も元気になろう！～イスに座ってできる運動や認知症予防につながる脳トレゲーム～		日 10月24日(火) 10:00～12:00 場 高屋東地域センター 持動きやすい服装、室内用のシューズ	定20人（先着）	特別養護老人ホーム 御園寮 ☎(082)434-0455
	排泄ケア～正しいおむつの選び方や当て方～		日 10月26日(木) 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
	タクティールケアとは？～不安やストレス、痛みなどを抱える高齢者へのケア～		日 11月2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
	加齢からくる虚弱な心身状態、フレイル予防のお話		日 11月7日(火) 10:00～12:00 場 下見福祉会館	定20人（先着）	社会福祉法人石川福祉会 桜が丘保養園 ☎(082)423-2595
	カラダは食べたものからできている～元気な人生100年のためのヒント～ 「栄養・運動・口腔ケア」の実例と体験		日 11月8日(水) 10:00～12:00 場 高屋東地域センター	定20人（先着）	特別養護老人ホーム 御園寮 ☎(082)434-0455
	いつまでも自分の足で歩けるように～杖や歩行器、福祉用具の選び方～		日 11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	定20人（先着）	特別養護老人ホーム 新生園 ☎(082)429-0350
日常生活での体操の実演～身体のセルフチェック、トレーニングメニューの紹介～	日 11月13日(月) 10:30～12:00 場 デイサービスセンター 新生園前の古民家	定20人（先着）	特別養護老人ホーム 新生園 ☎(082)429-0350		

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	10月17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
	みんなの 体操教室★	乳幼児とその保護者、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	10月16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	10月26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
	街かど ほけんしつ ★	フレイルプチ測定会 & ちょこっと健康相談	市民	10月31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。若年性認知症に関する相談も可	もの忘れについて心配のある人や家族	10月17日(火) 13:30~15:30 ※相談時間は約50分 場中央図書館 1階 読書活動室	定2組 ※要予約 締10月10日(火)	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	10月6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
	etto Smile Cafe えっと すまいる かふえ★	ざっくばらんに認知症のおはなし講師/大峯 珠己さん(JR広島総合病院 認知症認定看護師)	認知症の人やその家族、支援者、講演に関心のある人	10月14日(土) 13:30~15:00 (受付13:00~) 場宗近病院敷地内 サロンデュ青空	定20人 ※要予約 締10月11日(水)	広島中央認知症疾患医療センター(宗近病院) ☎(082)493-8651
	かふえ ほのぼの★			10月12日(木) 13:30~14:30 場黒瀬保健福祉センター	料200円 締10月10日(火)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203
	あすカフェ ★			10月19日(木) 13:30~15:30 場安宿地域センター	締10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
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	10月15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	
			10月22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★			10月26日(木) 13:30~15:00 場豊栄生涯学習センター	料200円 締10月25日(水)	北部地域包括支援センター ☎(082)435-2240	

くらしの情報

募集

県営住宅の入居者を募集します

募集住宅/市内の県営住宅のうち新たに空きが生じた住宅
受付 10月17日(火)~19日(木)
 詳細は、10月10日(火)から受付機関が配布する申し込みのしおりまたは募集一覧をご覧ください。
問申 (株)くれせん東広島営業所
 ☎(082)424-4877

元気輝きポイント制度の登録団体の2次募集をします

対象 5人以上で次の活動を行う団体
 ①地域住民で行う高齢者への生活支援の支え合い活動(1か月以上の活動実績)
 ②地域住民で定期的に行う高齢者の見守り活動(年6回以上の活動)
 ③地域住民で行う高齢者への配食活動(敬老会除く)
 ④地域サロン(1回2時間程度以上で継続して開催)
 ⑤通いの場(百歳体操)(地域包括ケア推進課に登録)
 ⑥趣味・スポーツ活動(1回2時間程度以上で継続して開催)
申込 申請書類(窓口で配布。市ホームページからもダウンロード可)を地域包括ケア推進課に持参または郵送もしくは各支所・出張所に持参
受付 10月13日(金)~令和6年6月28日(金)(必着)
 ※登録が決定した団体は申請月の翌々月の活動から対象
問合 地域包括ケア推進課
 ☎(082)420-0984

東広島アザレア賞表彰対象者を募集します

対象 1月1日~12月31日に、教育、文化またはスポーツの分野で次の表彰基準に該当する功績をあげた人または団体

区分	対象	功績
国際規模の大会	市内に居住・通学・通勤する人、本市出身者または市内に所在する団体	原則として第3位相当までに入賞
全国規模の大会	市内に居住・通学・通勤する人または市内に所在する団体	第2位までに入賞

※功績をあげた分野に、職業として携わっている場合は対象外です。
 ※国、地方公共団体または公共的団体が関与しない大会などで入賞した場合は対象外です。
 ※在学学生は学校を通じてご連絡ください。
 ※申請書は市ホームページからダウンロードできます。
締切 11月20日(月)(締切以降に、該当する功績をあげた場合は令和6年1月5日(金))
問申 生涯学習課 ☎(082)420-0979



休日診療所の受付事務員を募集しています(休日・夜間のシフト制)

勤務地/市休日診療所
 資格/医療事務(あれば)または実務経験
 ※勤務時間や報酬などは、勤務状況により異なります。
 ※平日夜間に出務可能な人を特に募集中です。
問申 医療保健課
 ☎(082)420-0936

万葉の里安芸津短歌大会(一般の部・短歌募集)

皆さんの楽しい短歌作品を広く募集します。ぜひお寄せください。
締切 10月31日(火)
申込 募集要項・応募用紙などは、電話でお問い合わせください。
問合 安芸津短歌大会実行委員会
 ☎(0846)45-2239(富永)
 ☎(0846)45-0770(矢原)

くるま de フリマに出店しませんか?

広島中央エコパークフェアで開催する、くるま de フリマの出店者を募集します。



日時 10月29日(日)10:00~15:00
 ※雨天中止
場所 広島中央エコパーク
対象 満18歳以上で、本市・竹原市・大崎上島町に在住もしくは在勤の人
定員 30区画(抽選)
申込 申込書を提出
受付 10月5日(木)8:30から
問申 広島中央エコパーク(広島中央環境衛生組合施設1課)(〒739-0022 西条町上三永10759-2)
 ☎(082)426-0916

