

10月10日は世界メンタルヘルスデー
心の健康 考えてみませんか？

心の健康も大切な健康づくりの一つです。ストレスは誰もが感じるもので、自分に合った対処が心の不調の予防につながります。

市では、ストレス対処法などを学べる出前講座を行っています。地域の団体や職場などで利用できます。

また、精神保健相談員による「こころの相談室」や24時間365日チャット相談を実施中（詳細は29ページ）。悩みや不安を一人で抱え込まず、ご相談ください。

問 医療保健課
☎(082) 420-0936



10月20日は世界骨粗しょう症デー
スーパーで見つけよう！健康づくりのヒント

市内スーパーの食品売場に、骨粗しょう症予防のポイントを紹介するポップを掲示しています。また、市ホームページでは骨粗しょう症予防のためのレシピも公開中。アンケートへのご協力もお願いします。

問 医療保健課
☎(082) 420-0936



市民公開講座「世代をこえて考える食と健康
—おいしく食べ続けるための工夫—」

- ①「中高齢期の食生活を考える - 無理なく続く食事の工夫 -」
講師／嶋田 さおりさん（広島修道大学 健康科学部教授）
- ②「凍結含浸法を用いた食品の開発 - 介護食のバリエーションの実現と高付加価値食品への応用 -」
講師／宮地 夏奈さん（県立総合技術研究所研究員）

日 11月1日(日) 14:00～16:00
場 広島大学生物生産学部 C201講義室
問 広島大学大学院統合生命科学研究科
（担当／鈴木） ☎(082) 424-7984



がん検診で元気に毎日を過ごそう！
デーモン閣下トークショー

がんやその予防について考えよう。
検診車や献血車も来ます。

日 11月23日(月・祝) 14:00から
（マルシェは10:00から）

場 黒瀬生涯学習センター
定 事前申込／400人(先着)、当日受付／100人(先着)
受 10月1日から 申 ウェブまたはファクス
問申 デーモン閣下トークショー事務局



デーモン閣下

☎(082) 228-0131
FAX(082) 221-1718



イベント詳細・申し込み

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
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10月22日(木) 14:00～16:00 場芸術文化ホールくらら会議室209	申不要	NPO法人CLEAR(クリア) ☎090-1955-2253
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	自死でご家族や大切な人を亡くした人	日10月23日(金) 13:30～15:30 場市民文化センター2階研修室	申初参加は要申込	県立総合精神保健福祉センター ☎(082) 884-1051
こうち・まちかど保健室	健康相談・握力測定など	市民	日10月6日(火) 10:00～12:00 場まじわLIVING(Aコープこうち店横)	申不要	河内支所地域振興課 ☎(082) 437-1109

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★	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	運動制限のない人	日10月13日(火) 10:00～11:30 場豊栄生涯学習センター	受10月6日(火)から	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
健康教室	みんなの体操教室★	～多世代みんなでリフレッシュ体操～ストレッチ、筋トレなどの穏やかな体操	乳幼児の親子から高齢者で、運動制限のない人	日10月27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(入野光保育園)	申ウェブ 締10月23日(金)	河内支所地域振興課 ☎(082) 437-1109
	家族介護教室★	睡眠から始めるフレイル予防 成年後見人制度 チェアビクス 身体を動かしてストレス解消 福祉用具の選定方法・紹介 お口の健康講座 フレイル予防のための食生活	高齢者を介護している家族や近隣の援助者など	日10月3日(土) 10:00～12:00 場特別養護老人ホーム御園寮(高屋町高屋堀3486) 日10月8日(木) 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) 日10月13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) 日10月14日(水) 13:30～15:30 場福富保健福祉センター(福富町久芳1545-1) 日10月21日(水) 13:00～15:00 場安芸津文化福祉センター(安芸津町三津4398) 日10月22日(木) 10:00～12:00 場特別養護老人ホーム御園寮(高屋町高屋堀3486)	定各20人(先着)	特別養護老人ホーム御園寮 ☎(082) 434-0455 FAX(082) 434-0465 特別養護老人ホーム新生園 ☎(082) 429-0350 特別養護老人ホーム新生園 ☎(082) 429-0350 市社会福祉協議会 福富支所 ☎(082) 435-2247 FAX(082) 435-2098 特別養護老人ホームあきまる園 ☎(0846) 45-5600 特別養護老人ホーム御園寮 ☎(082) 434-0455 FAX(082) 434-0465
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10月20日(火) ①13:30～14:20 ②14:30～15:20 場市役所本館2階201相談室	定2組(先着) 締10月16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10月16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10月25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10月10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10月9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10月17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
	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10月18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) 430-8877
	カフェ ほのぼの★			日10月8日(木) 13:30～15:00 場黒瀬保健福祉センター	料200円 締10月5日(月)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823) 82-0203
	あすカフェ★			日10月15日(木) 13:30～15:30 場安宿地域センター	締10月14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10月23日(金) 13:30～15:00 場グループホームぶぁみりい豊栄	料200円 締10月22日(木)	北部地域包括支援センター ☎(082) 435-2240
	誰でもオレンジ広場 凡々★			日10月3日(土)・17日(土) 13:30～15:30 場代表者宅(八本松町原)	料100円 申不要	誰でもオレンジ広場 凡々(代表／千田) ☎090-1185-8858