健康ひろば

スマートウォッチで睡眠や運動をチェック（全５回）～人生100年時代を乗り切る身体をつくりませんか～

講師／田中 亮さん（広島大学大学院教授）
スマートウォッチ（貸出）を使って自分の健康状態を計測し、自分に合った目標を設定して生活習慣を見直します。

日 令和９年１月12日、２月２日・16日、３月２日・16日　いずれも火曜日 10:00～12:00
場 安芸津生涯学習センター　定 20人（抽選）
申 ウェブまたはファクス、メール、窓口（①講座名②名前（ふりがな）③郵便番号・住所④電話番号）
締 12月21日(月)
問申 安芸津生涯学習センター　☎(0846)45-2334　FAX(0846)45-2021　✉ kouza-aki@hhgrow.org

「スマートウォッチで生活習慣をチェック」受講者募集説明会

講師／田中 亮さん（広島大学大学院教授）
スマートウォッチ（貸出）を活用して、生活習慣を見直し、足腰の衰え（ロコモティブシンドローム）の予防・改善を目指す研究講座を開催します。講座の受講者募集にあたり、説明会を行います。

日 ①令和９年１月19日(火) 13:30～16:00　②令和９年１月21日(木) 13:30～16:00
場 ①市民文化センターアザレアホール　②道の駅湖畔の里福富 多目的ホール
対 60歳以上　定 各100人（抽選）
申 ウェブまたはメール（①講座名②郵便番号・住所③電話番号④名前（ふりがな）⑤年齢）
締 ①令和９年１月10日(日)　②令和９年１月11日(月・祝)
問申 申し込みに関すること／
①市教育文化振興事業団学び推進課　☎(082)421-1160　✉ kouza-manabi@hhgrow.org
②豊栄生涯学習センター　☎(082)432-4140　✉ kouza-toyo@hhgrow.org
問 説明会の内容に関すること／広島大学大学院教授 田中 亮　✉ ryotanaka@hiroshima-u.ac.jp

①への申し込み
②への申し込み

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 ★	クリスマスコンサート 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12月17日(木) 14:00～15:30 場芸術文化ホールくらら ３階 サロンホール	定50人（先着） 申ウェブまたは電話、ファクス 締12月16日(水)	NPO法人CLEAR(クリア) ☎(090)9226-2253 FAX(082)490-5397
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	自死で家族や大切な人を亡くした人	日12月25日(金) 13:30～15:30 場市民文化センター ２階 研修室	申初参加は要問い合わせ	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・介護保険相談・握力測定など	市民	日12月４日(金) 10:00～12:00 12月15日(火) 13:00～15:00 場まじわLIVING （Ａコープ横）	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	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	運動制限のない人	日12月15日(火) 10:00～11:30 場豊栄生涯学習センター	受12月８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までの運動制限のない人	日12月８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12月４日(金)	河内支所地域振興課 ☎(082)437-1109
家族介護支援	家族介護教室 ★	災害について学びましょう！備蓄は何が必要？備蓄食の味を試してみましょう！	高齢者を介護している家族や近隣者など	日12月９日(水) 10:00～12:00 場平岩地域センター （西条町寺家10520-12）	定各20人(先着)	桜が丘保養園 ☎(082)423-2595
		介護保険について寸劇を通して楽しく学びましょう！		日12月11日(金) 10:00～12:00 場芸術文化ホールくらら		
		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16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）		特別養護老人ホームあきまろ園 ☎(0846)45-5600
		「介護、もっとラクにできるかもしれません。」～理学療法士と考える「できる」を増やす環境づくり～		日12月17日(木) 13:00～15:00 場特別養護老人ホーム さくら園 （黒瀬町乃美尾555-1）		特別養護老人ホームさくら園 ☎(0823)83-6060
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15日(火) ①13:30～14:20 ②14:30～15:20 場市役所本館２階 相談室201	定２組 締12月11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12月18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27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
	ゆめモール西条オールカフェ～オレンジカフェ～★			日12月23日(水) 14:00～15:30 場オールファーマシータウン１階（西条町助実1172）	料100円 締12月23日(水)	マイライフ株式会社 ☎(080)2895-3253
	etto smile cafe えっと すまいかふぇ★			日12月12日(土) 13:30～15:00 場宗近病院敷地内サロンデュ青空（西条町御薗宇703）	締12月11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12月19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 café きく茶屋 ★			日12月20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
	あったカフェ ★			日12月10日(木) 場看護小規模多機能型居宅介護あったかい家 （高屋町造賀241-1）	締12月10日(木) （送迎希望の場合12月９日(水)）	看護小規模多機能型居宅介護あったかい家（担当／新田） ☎(082)401-4030
	カフェほのぼの ★			日12月10日(木) 13:30～15:00 場黒瀬保健福祉センター	料200円 締12月７日(月)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203
	あすカフェ ★			日12月17日(木) 13:30～15:30 場安宿地域センター	締12月16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12月17日(木) 13:30～15:00 場市社会福祉協議会 福富支所	料200円 締12月16日(水)	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12月５日(土)・19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