

フレイル関連イベント

フレイルとは健康から要介護へ移行する中間の状態のこと。予防に取り組むことで、健康な状態に戻すことができます。

フレイル測定会

まずは自身の体を知ることから、フレイル予防を始めましょう。

【測定内容】

- 体組成測定（体脂肪・筋肉量・BMI など）
 - 口腔機能測定（お口の元気度）
 - 運動機能測定（パワー・スピード・バランス）
- ※測定結果を基にアドバイスをを行います。

日 3月12日(火)

- ①10:00から ②10:30から ③11:00から
- ④13:00から ⑤13:30から ⑥14:00から

場 ゆめタウン黒瀬 1階催事場

定 各回8人(先着)

申 当日9:50から会場で整理券を配布

問 黒瀬支所福祉保健課

☎(0823)82-0220



フレイルサポーター養成講座

フレイルの概念と予防のポイントを学び、自身のフレイル度をチェックします。

講師/徳森 公彦さん(広島国際大学 准教授)

日 3月14日(木) 10:00~11:30

場 三ツ城地域センター(下見福祉会館)

定 50人(先着)

申 電話または電子申請(①講座名②名前(ふりがな)③電話番号④住所)

締 3月13日(水)

問申 医療保健課

☎(082)420-0936



あなた 女性のためのアフタヌーンセミナー ～更年期について語り合おう～

更年期に起こりがちな体やこころの変化について助産師に聞いてみませんか。呼吸法や座ってできる体操の体験もあります。

日 3月21日(木) 13:30~15:00

場 芸術文化ホールくらら 301会議室

対 おおむね50歳前後の女性

定 20人(先着)

申 申込フォーム

受 3月1日(金)~15日(金)

問申 医療保健課

☎(082)420-0936



健診結果相談会

「健康に過ごす」ためには、健診結果を正しく理解し、自分のために活用することが大切です。「健診は受けたけど、結果の見方が分からない」。そんな時は、保健師、管理栄養士に気軽に相談してみませんか？

開催日	会場	開催時間
3月13日(水)	安芸津文化福祉センター	① 9:30~10:30 ② 10:45~11:45 ③ 13:30~14:30
3月28日(木)	市役所 北館201	

定 各時間5人(先着)

申 電話またはファックス

締 開催日の3日前

問申 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
こころホッとあたたかカフェほっとこあ(心愛)	日頃の悩みなどについての自由な語り合い	こころの悩みを抱えている人や、支援者	日 3月14日(木) 14:00~15:30 場 芸術文化ホールくらら サロンホール	定 25人程度(先着) 初参加の場合は要連絡	医療保健課 ☎(082)420-0936
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	日 3月22日(金) 14:00~15:30 場 市役所本館 会議室801	締 3月19日(火) 申 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
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28日(木) 14:00~18:00 場 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
	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、ストレッチなど	運動を制限されていない人	日 3月12日(火) 10:00~11:30 場 豊栄生涯学習センター	初参加の場合は、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	日 3月18日(月) 10:00~11:30 場 河内保健福祉センター	初参加の場合は、要申し込み 締 3月15日(金)	河内支所地域振興課 ☎(082)437-1109 FAX(082)437-0229
	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19日(火) 13:30~15:30 場 市役所本館201	定 2組 ※要予約 締 3月12日(火)	基幹型地域包括支援センター ☎(082)422-1022
認知症支援	etto smile cafe えっとすまいるかふえ★			日 3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)	締 3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
	かふえほのぼの★			日 3月12日(火) 13:30~14:30 場 黒瀬保健福祉センター	料 200円 締 3月8日(金)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203
	あすカフェ★			日 3月21日(木) 13:30~15:30 場 安宿地域センター	締 3月19日(火)	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	日 3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
				日 3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★			日 3月22日(金) 13:30~15:00 場 福富支所	料 200円 締 3月21日(木)	北部地域包括支援センター ☎(082)435-2240
	おれんじ喫茶志あ和せ★			日 3月29日(金) 14:00~15:30 場 東志和地域センター	不要	住みよい町志和町ネットワーク ☎(082)433-0016