

## 元気すこやか健診を受診した人へ

健診結果について気になることや相談したいことがあれば、保健師や管理栄養士などが対応します。

☎ 医療保健課 ☎(082)420-0936 ☎(082)422-2416  
✉ hgh200936@city.higashihiroshima.lg.jp

## 健康増進運動教室

※元気輝きポイント対象  
健康づくりや生活習慣病の予防につながる運動教室

場所	締切	日時
① 郷田地域センター	8月21日(水)	9月11日・18日・25日、10月2日・9日・16日・23日・30日 いずれも水曜日 13:30~16:00
② 川上地域センター	8月23日(金)	9月13日・27日、10月11日・25日、11月8日・22日・29日、12月13日 いずれも金曜日 13:30~16:00

対 40歳以上の市民 定 各回30人 (抽選)  
申 メールまたはファックス (①会場名②名前③生年月日④住所⑤電話番号)  
問申 市教育文化振興事業団 (黒瀬屋内プール内)  
☎(0823)82-7075 ☎center02@diary.ocn.ne.jp

## 「睡眠習慣の見直しが高齢者の移動機能に及ぼす効果」受講モニター募集説明会(広島大学臨床研究講座)

講師/田中 亮さん (広島大学教授)  
日 8月23日(金) 10:00~11:30  
場 市民文化センター 対 60歳以上  
定 40人(抽選) 締 8月9日(金)必着  
申 ハガキまたはファックス、窓口、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))  
問 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  
問 田中教授 ☎(082)424-6585 ☎(082)424-0759  
✉ryotana@hiroshima-u.ac.jp

## こころの講演会「死んでもいいけど、死んじゃだめ」と僕が言い続ける理由

日本初の24時間365日無料チャット相談開設者が、子ども・若者の抱える問題の現状や打開策を自身の経験を交えて講演します。ゲートキーパーに興味のある人もご参加ください。

講師/大空 幸星さん (NPO 法人あなたのいばしよ理事長)

※元気輝きポイント対象  
※要約筆記・手話通訳あり  
日 8月18日(日) 13:30~15:30  
場 芸術文化ホールくらら 大ホール  
締 8月15日(木) 申 申込フォーム  
問 医療保健課  
☎(082)420-0936 ☎(082)422-2416

## ヘルスグリーン講座 お口の健康と糖尿病の不思議な関係

心と体の健康保持・増進を目的とした健康づくり講座。歯周病と糖尿病の予防や対策、関係性を学び、健康寿命の延伸を目指しませんか。

※元気輝きポイント対象  
※手話通訳あり(要申込 8月1日(木)~9月12日(木))  
講師/佐藤 裕二さん (さとう歯科院長)  
野村 麻依子さん (ないとう内科・糖尿病クリニック院長)  
日 9月26日(木) 14:00~16:00(13:30開場)  
場 芸術文化ホールくらら サロンホール  
対 40歳以上の市民  
定 40人 (先着・要申込)  
受 8月1日(木)~9月12日(木)  
申 電話またはファックス、申込フォーム (①講座名②名前(ふりがな) ③住所④電話番号 ⑤手話通訳の希望の有無)  
問 国保年金課  
☎(082)420-0933 ☎(082)422-0334

## 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「つらい忘れな草」	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です	自死でご家族や大切な人を亡くした人	日 8月23日(金) 13:30~15:30 場 市民文化センター 2階 研修室	初めて参加する人はお問い合わせください	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
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、ストレッチや体力測定	運動を制限されていない人	日 8月20日(火) 10:00~11:30 場 豊栄生涯学習センター	定15人 8月6日(火)から要申込	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、地域の人が同室で過ごしながらか体操を実施 ※お子さんが楽しく声を上げたり、走り回っている中で教室です。	運動を制限されていない人 ※保護者はお子さんの安全管理をお願いします。	日 8月27日(火) 10:00~11:30 場 河内保健福祉センター	初参加の人のみ要申込 締 8月23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。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	日 8月20日(火) 13:30~15:30 場 市役所 2階201 相談室	定 2組 ※要申込 締 8月13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	日 8月16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
家族介護教室★	正しいおむつの選び方、使い方 心と体の健康教室 ~健康を高めるシニア向けヨガ~ 排泄ケアを学びましょう~排泄用品や使い方を学ぶ~ 口腔ケア~口は健康の入り口。歯科受診のすすめ~	高齢者を介護している家族や近隣の援助者など	日 8月7日(水) 13:30~15:30 場 久芳地域センター (福富町久芳1545-1) 日 8月21日(水) 13:30~15:30 場 特別養護老人ホーム長寿苑 地域交流ホーム (西条町馬木1566) 日 8月26日(月) 14:00~16:00 場 木谷地域センター 2階 (安芸津町木谷4127-2) 日 8月29日(木) 13:30~15:30 場 久芳地域センター (福富町久芳1545-1)	定20人(先着) 定20人(先着) 定20人(先着) 定20人(先着)	市社会福祉協議会 福富支所 ☎(082)435-2247 特別養護老人ホーム長寿苑 ☎(082)425-2000 特別養護老人ホームあきまる園 ☎(0846)45-5600 市社会福祉協議会 福富支所 ☎(082)435-2247
認知症支援 きくカフェ さくら★			日 8月25日(日) 13:30~15:30 場 桜が丘保養園 (西条町寺家5976)	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 8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 8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 8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 申込不要	八本松地域包括支援センター ☎(082)420-9717
orenji cafe きく茶屋★			日 8月18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
あすカフェ★			日 8月15日(木) 13:30~15:30 場 安宿地域センター	締 8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
かふえ ほのぼの★			日 8月8日(木) 13:30~15:00 場 黒瀬保健福祉センター	料200円 締 8月5日(月)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203
サンSUN カフェ★			日 8月20日(火) 13:30~15:00 場 河内保健福祉センター	料200円 締 8月19日(月)	北部地域包括支援センター ☎(082)435-2240