

まもろうよこころ ～図書館展示の開催～
9月10～16日は自殺予防週間です

悩みや不安な気持ちを話してみませんか。身近な人に話しづらい時は、電話やSNSの相談窓口を利用してみることも大切です。市内各図書館ではこれに関する展示を開催します。ぜひお立ち寄りください。

問 医療保健課
☎(082)420-0936



広国市民大学公開講座 今日からできる！
女性の尿もれ対策と骨盤底筋トレーニング

日 9月28日(土) 10:40～11:40
場 広島国際大学東広島キャンパス
定 30人 締 9月21日(土)
申 ウェブ
問 広国市民大学事務局 ☎(0823)69-6034



スマイルエクササイズ！
～骨をゆすって楽しく学ぶ健康体操～(全2回)

講師／黒坂 志穂さん(広島大学准教授)
日 10月2日(水)・9日(水)
いずれも18:00～19:30
場 豊栄市民体育館 対 2回とも参加できる人
定 20人 締 9月17日(火)必着
申 ハガキまたはファックス、メール(①講座名②郵便番号・住所③名前(ふりがな)④年代⑤電話番号)
問申 豊栄生涯学習センター
(〒739-2317 豊栄町鍛冶屋271)
☎(082)432-4140 FAX(082)432-2075
✉ hgh324140@city.higashihiroshima.lg.jp



オレンジリング・イベント「認知症について知ろう」
世界アルツハイマーデー(認知症の日)記念講演会in東広島

日 10月19日(土)
13:00～16:00
場 市民文化センター
定 200人
締 9月20日(金) 申 申込用紙
問 公益社団法人認知症の人と家族の会 広島県支部
☎(082)254-2740



50th ANNIVERSARY HIGASHIHIROSHIMA
ヘルスグリーン講座
※元気輝きポイント対象 ※手話通訳あり(要申込)

①「無理なくできるやさしいヨガ」
～セルフケア方法を知ろう～
講師／浅田 眞紀子さん
(安芸津町地域おこし協力隊員)



日 10月10日(木) 10:00～12:00
場 安芸津生涯学習センター
対 40歳以上の市民 定 20人程度(先着)
受 9月2日(月)～26日(木)

②薬の正しい「使い方」
～知って安心！薬のいろいろ～
講師／村山 良太さん(東広島薬剤師会理事)



日 10月18日(金) 14:00～16:00
場 御園宇地域センター
対 40歳以上の市民 定 30人程度(先着)
受 9月2日(月)～10月4日(金)

申 電話またはファックス、ウェブ(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 FAX(082)422-0334

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
ひきこもりの人の家族のつどい「おひさまの会」	悩みを話したり、対応方法のヒントを見つけてのグループミーティングの会	ひきこもりの人の家族	日 9月10日(火) 13:30～15:00 場 広島県東広島庁舎2階保健相談室(西条昭和町13-10)	初参加の人はお問い合わせください	県西部東保健所保健課 ☎(082)422-6911(代表)
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 9月26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
街かどほけんしつ★	ちょこっと健康相談・プチ測定会	市民	日 9月5日(木) 10:30～14:30 場 ゆめタウン学園店	不要	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
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	運動を制限されていない人	日 9月17日(火) 10:00～11:30 場 豊栄生涯学習センター	初参加の人は要申込 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の教室です。	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 9月24日(火) 10:00～11:30 場 河内保健福祉センター	初参加の人は要申込 締 9月20日(金) 河内支所地域振興課 ☎(082)437-1109 FAX(082)437-0229
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※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 9月17日(火) 13:30～15:30 場 市役所2階201相談室	定2組 ※要予約 締 9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	日 9月20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★	介護者の健康と体力向上～心身の健康の増進に向けたセルフケア～	高齢者を介護している家族や近隣の援助者など	日 9月6日(金) 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) 市社会福祉協議会福富支所 ☎(082)435-2247
		「褥瘡(床ずれ)予防について」～なぜできるのか？予防法は？～		日 9月7日(土) 10:00～12:00 場 高屋東地域センター(高屋町白市550)	定20人(先着) 特別養護老人ホーム御園寮 ☎(082)434-0455
		”書”のススメ～気持ち落ち着く筆～		日 9月10日(火) 13:30～15:30 場 河内保健福祉センター(河内町中河内1206-1)	定20人(先着) 市社会福祉協議会河内支所 ☎(082)420-7011
		終活に向け正しい知識を習得！		日 9月11日(水) 10:00～12:00 場 桜が丘保養園(西条町寺家5976)	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
		あなただけのリハビリを見つけましょう！～身体のバランスを整えましょう～		日 9月26日(木) 13:30～15:30 場 市豊栄生涯学習センター大研修室(豊栄町鍛冶屋271)	定20人(先着) 特別養護老人ホーム豊邑苑 ☎(082)432-2250
		「低栄養・フレイル予防」と「腸活」について～健康寿命延伸のための食習慣・生活習慣・運動など～		日 10月5日(土) 10:00～12:00 場 高屋東地域センター(高屋町白市550)	定20人(先着) 特別養護老人ホーム御園寮 ☎(082)434-0455
	etto smile cafe えっとすまいるかふえ★	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 9月14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 9月13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 9月21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 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 9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
	きくカフェさくら★			日 9月22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
	あすカフェ★			日 9月19日(木) 13:30～15:30 場 安宿地域センター	締 9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
	かふえほのぼの★			日 9月10日(火) 13:30～15:00 場 黒瀬保健福祉センター	料200円 締 9月6日(金) 黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203
	サンSUNカフェ★			日 9月20日(金) 13:30～15:00 場 福富支所	料200円 締 9月13日(金) 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 9月27日(金) 14:00～15:30 場 東志和地域センター	料200円 不要 住みよい町志和町ネットワーク ☎(082)433-0016