#### 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ころ に関する展示を開催します。ぜひお立ち寄りくださ

8 医療保健課

**1** (082) 420-0936

#### 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

■ 10月19日(土) 13:00~16:00





篇 9月20日(金) 申申込用紙

間 公益社団法人認知症の人と家族の会 広島県支部 **2** (082) 254-2740

### 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

- 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 篇 9月21日(土)
- 即 ウェブ
- 間 広国市民大学事務局 ☎(0823)69-6034

# 50th 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/淺田 眞紀子さん

(安芸津町地域おこし協力隊員)

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

#### 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)

■ 10月2日(水)・9日(水)

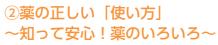
いずれも18:00~19:30

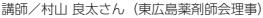


- 定 20人 締 9月17日(火)必着
- 申 ハガキまたはファックス、メール(①講座名②) 郵便番号・住所③名前(ふりがな)④年代⑤電 話番号)
- 問申 豊栄生涯学習センター

(〒739-2317 豊栄町鍛冶屋271)

- hgh324140@city.higashihiroshima.lg.jp





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

#### 間 国保年金課 ☎(082)420-0933 💹(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			
の家族のつどい「おひさまの会」	ティングの会	ひきこもりの人の 家族	場広島県東広島庁舎2階保健 相談室(西条昭和町13-10)	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	■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	■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
		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	■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
	健康教室	みんなの体 操教室★	地域の人が同室で過ご しながら体操を実施	※保護者はお 子さんの安全	■9月24日(火) 10:00~11:30 場河内保健福祉センター	は要申込	河内支所地域振興課 ☎(082)437-1109 Ѭ(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	ついて心配	■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	■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 ₩(082)423-8525
	認知症支援		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	■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
		家族介護 教室 ★	「褥瘡(床ずれ)予防 について」〜なぜでき るのか?予防法は?〜		■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 御薗寮 ☎ (082) 434-0455
			"書"のススメ〜気持 ちが落ち着く筆〜		■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!		■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〜		■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〜		■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 御薗寮 ☎ (082) 434-0455
		etto smile cafe えっとすまいる かふえ★		認知症の人やその家族、支援者	■9月14日(土) 13:30~15:00 場宗近病院敷地内サロンデュ 青空(西条町御薗宇703)	締9月13日(金)	<b>☎</b> (082) 493-8651
		ごじょう Cafe ★			■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★			■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 ★ あすカフェ ★			■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
					■9月19日(木) 13:30~15:30 場安宿地域センター	が 3月10日(小)	<b>2</b> (082) 432-2521
		かふぇ ほのぼの★ サン SUN			■9月10日(火) 13:30~15:00 場黒瀬保健福祉センター ■9月20日(全) 13:30~15:00	締9月6日(金)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203 北部地域包括支援センター
		カフェ <b>★</b> おれんじ			■9月20日(金) 13:30~15:00 場福富支所 ■9月27日(金) 14:00~15:30		☎(082)435-2240 住みよい町志和町
		喫茶 志あ和せ★			■9月27日(金) 14.00~15.30 場東志和地域センター	<b>村</b> 200円 不要	ネットワーク ☎(082)433-0016

2024.9 広報東広島

2024.9 広報東広島