

スーパーで見つけよう！健康づくりのヒント

市内スーパーの食品売場に、減塩のポイントを紹介するポップを掲示しています。アンケートへのご協力もお願いします。

問 医療保健課

☎(082) 420-0936



市ホームページ



アンケート



このポップが目印！

心と自分の身体が蘇る体操教室

「そのうち良くなる」を「自分で良くする」に。自分の体の整え方を学びませんか。

日 5月22日、6月26日、7月24日

いずれも金曜日 13:00～15:00

場 八本松地域センター 和室1 定 5人

持 あればヨガマット、バスタオル

問申 八本松地域センター

☎FAX(082) 428-3061



働く人の健康づくりプロジェクト「健康づくり推進事業所」を募集

事業所内で取り組んでいる健康づくり活動とともに、基準を満たすと「東広島働く人の健康づくりプロジェクト認定事業所」として認定します。

また、事業所に専門職を派遣する「職場で健康講座」も実施しています。

問 医療保健課 ☎(082) 420-0936



高屋西楽しく健康的な体作りを目指す～足半草履ですっと歩ける身体づくり～(全2回)

日 第1回：6月9日(火) 13:30～16:00

第2回：7月7日(火) 13:30～15:30

場 高屋西地域センター 対 成人

定 10人 料 2,000円(材料費)

持 あればかぎ針(5号くらい)、飲み物

受 5月11日(月) 9:00から

申 電話または窓口、ウェブ

問申 高屋西地域センター

☎(082) 434-0245



5月14～20日はギャンブル等依存症問題啓発週間

ギャンブル等依存症や関連して生じるさまざまな問題について理解することや、相談先を知っておくことは、対応や予防に有効です。

問 医療保健課 ☎(082) 420-0936



5月31日から6月6日は禁煙週間

期間中は、タバコによる健康への影響に関する展示やライトアップを行います。

日 5月31日(日)～6月6日(土)

場 市役所本館1階ロビー(展示)

※開庁日のみ

市立美術館、芸術文化ホールくらら(ライトアップ)

問 医療保健課 ☎(082) 420-0936



血管にやさしい教室

日 6月10日(水)・17日(水)・20日(土)

10:00～12:00

場 豊栄生涯学習センター

対 高血圧予防に関心のある人 ※原則3回受講できる人

定 12人 料 600円(調理実習費)

持 筆記用具、飲み物、元気輝きポイント手帳、第2回のみ(お米0.5合、エプロン、マスク、三角巾)

受 5月7日(木)～29(金) 申 ウェブ

問 豊栄支所地域振興課

☎(082) 432-2563




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
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、対応方法のヒントを見つけるグループミーティング	ひきこもりの人のご家族	日 5月12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)	申 初参加のみ 要申込	県西部東保健所保健課 ☎(082) 422-6911(代表)

※こころの駅舎は、5月は実施しません

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	☎5月12日(火) 10:00~11:30 場豊栄生涯学習センター	申初参加のみ 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		☎5月26日(火) 10:30~12:00 場河内地域センター 大ホール	申初参加のみ ウェブで 申込み 締5月22日(金)	河内支所地域振興課 ☎(082) 437-1109 
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	☎5月19日(火) 13:30~15:30 場市役所本館2階201相談室	定2組 締5月15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	☎5月15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★			☎5月24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
	etto smile cafe えっと すまいる かふえ★			☎5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5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
	ごじょう Cafe★			☎5月16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café (担当/上野) ☎090-9060-5007
	おれんじ 喫茶 志あ和せ★	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	☎5月29日(金) 14:00~15:30 場東志和地域センター	料200円 申不要	住みよい町志和町 ネットワーク ☎(082) 433-0016
	orenji cafe きく茶屋★			☎5月17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) 422-4075
	カフェ ほのぼの★			☎5月12日(火) 13:30~15:00 場黒瀬コスモス園	料200円 締5月8日(金)	黒瀬地域包括支援 センター ☎(0823) 82-0203
	あすカフェ★			☎5月21日(木) 13:30~15:30 場安宿地域センター	締5月20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★			☎5月14日(木) 13:00~15:00 場河内保健福祉センター	料200円 締5月13日(水)	北部地域包括支援 センター ☎(082) 435-2240
	オレンジ カフェ・ スマイル★			☎5月28日(木) 13:30~15:30 場安芸津文化福祉センター	料100円 締5月26日(火)	安芸津地域包括支援 センター ☎(0846) 46-1305
	誰でも オレンジ広 場凡々★			☎5月2日(土)・16日(土) 13:30~15:30 場代表者宅(八本松町原)	料100円	誰でもオレンジ広場 凡々(代表/千田) ☎090-1185-8858