

24時間365日いつでもチャットで
こころの相談ができます



無料・匿名で相談員がお話をお聞きます。人と会
う機会が少ないときや、ひとりで過ごす時間が長い
とき、友人や家族には話にくいことも、安心して
お話いただけます。

問 医療保健課 ☎(082) 420-0936

健康増進運動教室



健康づくりや生活習慣病の予防に
つながる運動教室です。※元気輝きポイント対象

	日時	場所
①	9月15日・29日、 10月6日・13日・20日・27日、 11月10日・17日 いずれも火曜日13：30～16：00	八本松 地域センター
②	9月11日・18日・25日、 10月2日・9日・16日・23日・ 30日 いずれも金曜日13：30～16：00	寺西 地域センター

対 40歳以上の市民 定 各30人（抽選）
申 メールまたはファクス（①会場名②名前③生年
月日④住所⑤電話番号）
締 8月28日（金）
問申 市教育文化振興事業団（黒瀬屋内プール内）
☎FAX(0823) 82-7075 市 spk01@hhgrowse.org

ヘルスグリーン講座「高血圧が気になる方へ
～元気に過ごすための栄養士からのほなし～」

講師／山崎 美穂子さん（東広島地域活動栄養士会
会員 管理栄養士）
高血圧を予防する食事や生活習慣を学び、健康寿命
の延伸を目指しましょう。※元気輝きポイント対象
日 9月17日（木） 13：30～15：30（13：00開場）
場 市役所本館 3階 会議室303
対 40歳以上の市民 定 30人（先着）
受 8月3日（月）～9月10日（木）
手話通訳／8月3日（月）～9月3日（木）（要申込）
申 ウェブまたは電話、ファクス（①名前（ふりがな）
②住所③電話番号④手話通訳の希望の有無）
問申 国保年金課
☎(082) 420-0933 FAX(082) 422-0334



職場で健康講座を実施します

職場に無料で講師を派遣する出張講座です。メンタ
ルヘルスや食事、運動、口腔ケアなど10種類のテー
マから選ぶことができます。原則、1事業所につき
年1回の実施ですが、「東広島島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認定制度」に
エントリー（参加登録）すると、年2回実施できます。
日 令和9年1月29日（金）まで
申 ウェブ 締 講座の1か月前まで
問 医療保健課 ☎(082) 420-0936



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
こころの駅舎 ★	【健康講演会】 「あした晴れるかな」 講師／高橋 宏幸さん （高橋ホームクリニッ ク院長）	がん患者や家族、支 援関係者、つどいの 協力者	日 8月27日（木） 14：00～15：30 場 芸術文化ホールくらら 3階 サロンホール	定50人（先着） 申電話または ウェブ 締8月26日（水）	NPO法人CLEAR（クリア） ☎090-1955-2253  市ホームページ 申し込み
広島わかち あいのつどい 「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28日（金） 13：30～15：30 場 市民文化センター 2階 研修室	申初参加の人 のみ要申込	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 レッチや体組成測定	運動を制限 されていな い人	日 8月18日（火） 10：00～11：30 場 豊栄生涯学習センター	受 8月12日（水） から	豊栄支所地域振興課 ☎(082) 432-2211

	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	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 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 回ったりしている中 での教室です。	運動を制限 されていな い人	日 8月25日（火） 10：30～12：00 場 河内西子育て支援 センター （河内西保育所）	申ウェブ 締8月21日（金）	河内支所地域振興課 ☎(082) 437-1109 
家族介護支援	家族介護 教室 ★	ロコモ予防体操	高齢者を介 護している 家族や近隣 の援助者な ど	日 8月26日（水） 13：30～15：30 場 福富保健福祉センター （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 FAX(082) 435-2098
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	日 8月18日（火） ①13：30～14：20 ②14：30～15：20 場 市役所本館 2階 相談室201	定2組（先着） 締8月14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	日 8月21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 ★			日 8月23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★			日 8月8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7日（金）	広島中央認知症疾患医 療センター（宗近病院） ☎(082) 493-8651
	orenji cafe 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 8月16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) 430-8877
	カフェ ほのぼの ★			日 8月18日（火） 13：30～15：00 場 黒瀬保健福祉センター	料200円 締8月14日（金）	黒瀬地域包括支援 センター ☎(0823) 82-0203
	サン SUN カフェ ★			日 8月18日（火） 13：30～15：00 場 河内保健福祉センター	料200円 締8月17日（月）	北部地域包括支援 センター ☎(082) 435-2240
	誰でも オレンジ広場 凡々★			日 8月1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