

## 健康ファースト！指ヨガ講座 呼吸に合わせて手指をほぐし、体の調子を整えよう

**日** 7月16日(木) 10:00~12:00  
**場** 川上地域センター研修室  
**定** 30人(先着)  
**持** 鏡(顔が映るぐらいの大きさ)、飲料  
**受** 7月6日(月) 9:00から  
**申** 電話またはメール(①講座名②名前③電話番号)  
**問申** 川上地域センター ☎(082)428-0044  
**メール** kawakami-k@city.higashihiroshima.hiroshima.jp



## 心のサポーター養成研修(認定証あり) 心の不調のサインや傾聴を中心とした心のケアを学ぶ

**日** 7月28日(火) 13:30~15:30  
**場** 市民文化センターアザレアホール  
**定** 30人  
**申** ウェブ  
**締** 7月21日(火)  
**問** 医療保健課 ☎(082)420-0936



## こころホッとあたたかカフェ ~ほっとここあ(心愛)~

テーマ/アルコール依存症  
 講師/呉みどりヶ丘病院 啓発活動 A (アディクション) チームの看護師、療法士ほか  
**日** 7月9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** 30人(先着)  
**申** ウェブ **締** 7月6日(月) **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★	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	<b>日</b> 7月23日(木) 14:00~16:00 <b>場</b> 芸術文化ホールくらら209会議室	申不要	NPO法人 CLEAR(クリア) ☎090-1955-2253
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	ひきこもりの人の家族	<b>日</b> 7月14日(火) 13:30~15:00 <b>場</b> 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	広島県西部東保健所保健課 ☎(082)422-6911(代表)
街かどほけんしつ★	ちょこっと健康相談・プチ測定会	市民	<b>日</b> 7月7日(火) 10:00~13:00 <b>場</b> ゆめタウン東広島店	申不要	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	<b>日</b> 7月21日(火) 10:00~11:30 <b>場</b> 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	<b>日</b> 7月28日(火) 10:30~12:00 <b>場</b> 河内西子育て支援センター(河内西保育所内)	申ウェブ 締7月24日(金)	河内支所地域振興課 ☎(082)437-1109 

名称	内容など	対象	日時・場所	申込など	問い合わせ先
家族介護教室★	今からできる認知症との向き合い方～心と体と大切な人を守る日常のコツ～	高齢者を介護している家族や近隣の援助者など	<b>日</b> 7月16日(木) 13:30~15:30 <b>場</b> 特別養護老人ホーム長寿苑(西条町馬木1566)	定20人(先着)	特別養護老人ホーム長寿苑 ☎(082)425-2000
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	<b>日</b> 7月21日(火) ①13:30~14:20 ②14:30~15:20 <b>場</b> 市役所本館2階201相談室	定2組 申電話 締7月17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	<b>日</b> 7月17日(金) 10:00~14:30 <b>場</b> 市総合福祉センター	申不要	市社会福祉協議会 ☎(082)430-8877 ☎(082)423-8525
きくカフェ さくら★			<b>日</b> 7月26日(日) 13:30~15:30 <b>場</b> 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★			<b>日</b> 7月11日(土) 13:30~15:00 <b>場</b> 宗近病院敷地内サロンデュ青空(西条町御園宇703)	締7月10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★			<b>日</b> 7月18日(土) 14:00~16:00 <b>場</b> 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Cafe(担当/上野) ☎090-9060-5007
おれんじ喫茶 志あ和せ★			<b>日</b> 7月31日(金) 14:00~15:30 <b>場</b> 西志和地域センター	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★	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	<b>日</b> 7月19日(日) 13:30~15:30 <b>場</b> たかやの郷(高屋町村原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★			<b>日</b> 7月9日(木) 13:30~15:00 <b>場</b> 黒瀬保健福祉センター	料200円 締7月6日(月)	黒瀬地域包括支援センター ☎(0823)82-0203
あすカフェ★			<b>日</b> 7月16日(木) 13:30~15:30 <b>場</b> 安宿地域センター	締7月15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★			<b>日</b> 7月24日(金) 13:30~15:00 <b>場</b> グループホームふぁみりい豊栄	料200円 締7月23日(木)	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★			<b>日</b> 7月23日(木) 13:30~15:30 <b>場</b> 安芸津文化福祉センター	料100円 締7月21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★			<b>日</b> 7月4日(土)・18日(土) 13:30~15:30 <b>場</b> 代表者宅(八本松町原)	料100円 申不要	誰でもオレンジ広場 凡々(代表/千田) ☎090-1185-8858