



健康相談

とき	ところ
6日(金) 13時30分~16時	久井保健福祉センター (☎0847・32・8551)
12日(木) 13時15分~15時15分	サン・シープラザ (☎0848・67・6053)
23日(月) 13時15分~15時15分	大和保健福祉センター (☎0847・34・0960)

内容 健診結果の相談、食生活相談、血圧測定など
申し込み 各実施場所へ

いっしょのなんでも相談

とき 12日(木) 13時30分~15時30分
ところ サン・シープラザ4階
内容 精神科医師による相談
定員 2人(申し込み先着順)

運動や食について学ぼう

申し込み 10日(火)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ
運動普及リーダー育成講座
とき 5月~8月で全6回
※時間 10時~12時
ところ ①サン・シープラザ②本郷保健福祉センター
内容 運動についての講義や実習

対象 75歳以下で、講座に4回以上参加でき、運動行事の補助や教室の開催など、運動普及のために活動できる人
食生活改善推進員の養成講座
とき 6月~12月で全6回
※時間 9時30分~15時
ところ ①三原・本郷会場②久井・大和会場

内容 食生活を中心とした健康についての講義と調理実習

対象 70歳以下

で、講座に5回以上参加でき、修了後は健全な食生活を啓発する行事の補助など食育推進のために活動できる人



※男性も受講可能です。

申し込み いずれも20日(金)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

高齢者向け運動機器利用のための講習会

とき ①18日(水) 14時~16時②19日(木) 13時30分~15時30分
ところ ①本郷福祉センター2階②サン・シープラザ3階
内容 運動機器を効果的に活用するための講習

対象 65歳以上で、要支援要介護認定を受けていない人

定員 各15人(申し込み先着順)
申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

もの忘れ相談

とき 12日(木) 13時30分~15時30分
ところ 市役所本庁4階

内容 介護相談員による認知症の介護・生活支援の相談

定員 2人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

健骨・健康増進セミナー

〜食事・運動・生活習慣で認知症・骨粗しょう症予防〜
とき 21日(土) 9時30分~12時



こんにちは 保健師です

あなたの力で救える「いのち」があります
今月は自殺対策強化月間

平成25年中に自殺で亡くなった人の数は、27,283人。国は、自殺者数の最も多い3月を自殺対策強化月間と定め、活動を展開しています。

身近な人の命を守るには、変化に気付く、本人の気持ちを尊重しながら話を傾聴する、早めに専門家に相談するように促してつなぐ、温かく寄り添いながらじっくりと見守ることが大切です。

眠れない、食欲がないなど身近な人の変化に気付いたら、まずは勇気を持って声を掛けてみましょう。また、もしあなた自身が悩んでいたなら、まずは相談をしてください。

相談窓口 保健福祉課(☎0848・67・6061)
 三原市保健師 藤井 久美子

30分
ところ 県立広島大学

問い合わせ先 県立広島大学(☎0848・60・1257)

大和町健康ウォーキング

とき 4月5日(日) 9時~12時
ところ 白竜湖スポーツ村公園
コース ①お花見コース4km②健脚自慢コース9km

※小学生以下は保護者同伴。

参加費 300円(小学生以下は無料)

申し込み 3月31日(火)までに

申込用紙(保健福祉課、各支所、各保健福祉センター)を用意を提出、または電話で大和町自治振興連合会(月・水・金曜日9時~17時☎0847・33・0223)へ

被爆者健康管理講演会

とき 8日(日) 14時~15時30分
ところ 本郷生涯学習センター
演題 上手な医療・介護の受け方
 ※無料相談も受け付けます。

問い合わせ先 被爆者健康管理講演会事務局(☎082・228・0133)

肝炎市民公開講座

変わる！C型肝炎の治療
 ~高齢者にも優しい最新の治療~

とき 28日(土) 14時~16時

ところ 中央公民館

講師 三原赤十字病院医師 橋本 本訓 招さん

問い合わせ先 中国新聞広告社 福山支社(☎084・931・8880)