



男性の料理教室

とき 27日(木)10時～13時

ところ サン・シープラザ3階

講師 食生活改善推進員

対象 65歳以上で一人暮らしの男性、男性介護者

定員 30人(申し込み先着順)

参加費 250円

用意する物 エプロン、三角巾
申し込み 24日(月)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

もの忘れ相談

とき 6日(木)13時30分～15時30分

ところ 市役所本庁4階

内容 医師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)

認知症予防講演会

とき 9月8日(火)14時～16時
ところ 中央公民館

演題 認知症サポート医が話す！認知症の話

講師 下山記念クリニック



下山直登さん

定員 150人(申し込み先着順)
申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

高次脳機能障害 家族交流会

とき 21日(金)10時～12時

ところ サン・シープラザ4階

内容 座談会形式の情報交換
対象 高次脳機能障害の人と家族

定員 20人

参加費 無料

問い合わせ先 NPO法人高次脳機能障害サポートネットひろしま(☎082・847・031)

介護予防講演会

とき 9月2日(水)13時30分～15時

ところ 市民福祉会館

演題 元気づくりで介護予防～関節痛のきほん～

講師 寛田クリニック理学療法士 門田正久さん

定員 150人(申し込み先着順)

申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

いろいろのなんでも相談

とき 20日(木)13時30分～15時30分

ところ 大和保健福祉センター

内容 精神科医師による相談
申し込み 18日(火)までに大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)へ

精神保健福祉相談

とき 19日(水)13時30分～16時

ところ 県東部保健所(尾道市古浜町)

内容 精神科医師による相談
申し込み 18日(火)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

献血のお知らせ

◆7日(金)10時～13時、14時～16時

ところ フジグラン三原

(円一町一丁目)



◆9日(日)10時～11時30分、12時～13時

夜間の硬式テニス教室 の受講生を募集します

とき 8月20日(木)～11月5日(木)の木曜日(全12回)18時45分～20時45分
ところ やまみ三原運動公園 やまみテニス場



対象 成人
定員 4人(申し込み先着順)

受講料 8,000円
保険料 65歳未満=1,850円、65歳以上=1,000円または1,850円

※今年度、スポーツ教室を受講している人は保険料がかかりません。

申し込み 申込書(提出先に用意)に保険料を添えて、スポーツ振興課(城町庁舎2階☎0848・64・7219)または各支所へ

敬老祝金を支給します

対象 9月1日現在、市内に住

民登録している次の年齢の人
・77歳(昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生まれ)

・88歳(昭和2年4月1日～昭和3年3月31日生まれ)

・100歳以上(大正5年3月31日までの生まれ)

※先月、対象者には案内を送付しています。

問い合わせ先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)



HIV抗体検査・ エイズ相談

とき 17日(月)10時～11時30分、13時～15時

ところ 県東部保健所(尾道市古浜町)

内容 HIV検査や相談(匿名可) ※要予約。

申し込み先 県東部保健所(☎0848・25・4640)



こんにちは 保健師です

歩数アップで健康づくり

皆さんは、1日に何歩くらい歩いていますか？「1日1万歩めざしましょう！」とよく言われますが、普段の歩数が少ない人にとって1万歩は大きな負担となります。今の歩数より1,000歩多く歩くだけでも健康寿命を延ばすことができます。

しっかり腕を振って、姿勢を正して歩くウォーキングは、脂肪の燃焼や生活習慣病・認知症予防に効果があるだけでなく、体力の向上にもつながります。また、ウォーキングは、いつでもどこでも一人でも手軽に行なえます。

まずは、1日の歩数や生活の行動パターンを把握するため歩数計を付けて暮らしてみませんか。10分歩くことは、約1,000歩にあたります。今よりプラス1,000歩をめざしましょう。

歩くときには、強い日差しを避け、水分を15～20分ごとに摂取するように心掛けましょう。

三原市保健師 川本亜依

家族や友人、同僚と一緒にウォーキングに取り組んでみませんか。
実施期間 10月25日(日)～11月22日(日)

いつでもチャレンジ2015 くだれかと一緒に10

0848・25・2011
問い合わせ先 県東部保健所(☎)

野外で活動するときには マダニに注意を

マダニにかまされると、重大な感染症にかかることがあります。山や草むらなどでは長袖、手袋、長靴などを着用し、皮膚の露出を少なくしましょう。

問い合わせ先 保健福祉課(☎)
0848・67・6053

内容 2～3人組で歩数を記録
※ウォーキング講習会が受講できます。
※1日の平均歩数が多い組には記念品を贈呈します。
対象 市内に在住・在勤の人
定員 40組
用意する物 歩数計
申し込み 31日(月)までに申込書提出先、各支所、各コミユニティセンターに用意を各保健福祉センターへ
問い合わせ先 保健福祉課(☎)



とき 20日(木)10時30分～11時40分
ベビーサロン

0848・67・6061
問い合わせ先 保健福祉課(☎)

対象 乳幼児と保護者
用意する物 母子健康手帳
内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場
科相談、遊びの広場

※いずれも10時～11時30分。受け付けは10時30分まで。
所北側、西野三丁目

③9月3日(木)・本郷ひまわり保育所(下北方一丁目)④9月4日(金)のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)

子育て支援センター での子育て相談

とき・ところ ①8月6日(木)・さんさんまりん保育園(港町三丁目)②8月27日(木)・あやめが丘保育園(沼田西町惣定)



定員 25人(申し込み先着順)
用意する物 母子健康手帳、エプロン、筆記用具
※託児も可能(要予約)。

対象 0～6カ月児の保護者

内容 離乳食の進め方、調理実習、試食など
とき 9月11日(金)13時30分～14時30分
ところ サン・シープラザ3階

対象 乳幼児と保護者
問い合わせ先 保健福祉課(☎)
0848・67・6061

内容 乳幼児の発達や子育ての相談、専門機関の紹介など
対象 乳幼児と保護者
問い合わせ先 保健福祉課(☎)
0848・67・6061

とき 13日を除く火・木曜日10時～12時、13時～15時
ところ サン・シープラザ3階
内容 乳幼児の発達や子育ての相談、専門機関の紹介など

子育て応援相談

0848・67・6061
対象 0歳児と保護者
用意する物 バスタオル
問い合わせ先 保健福祉課(☎)

ところ サン・シープラザ4階
内容 母子保健推進委員によるふれあい遊びなど
対象 0歳児と保護者
用意する物 バスタオル
問い合わせ先 保健福祉課(☎)
0848・67・6061



離乳食教室

とき 9月11日(金)13時30分～14時30分
ところ サン・シープラザ3階
内容 離乳食の進め方、調理実習、試食など

対象 乳幼児と保護者
問い合わせ先 保健福祉課(☎)
0848・67・6061

とき 13日を除く火・木曜日10時～12時、13時～15時
ところ サン・シープラザ3階
内容 乳幼児の発達や子育ての相談、専門機関の紹介など

申し込み 14日(金)までに保健福祉課(☎)0848・67・6053へ

対象 3～6歳児と保護者
定員 10組(申し込み先着順)
用意する物 米1/2合、箸、スプーン、エプロン、三角巾、飲み物

とき 22日(土)10時30分～12時30分
ところ サン・シープラザ3階
対象 3～6歳児と保護者
定員 10組(申し込み先着順)
用意する物 米1/2合、箸、スプーン、エプロン、三角巾、飲み物

とき 22日(土)10時30分～12時30分
ところ サン・シープラザ3階
対象 3～6歳児と保護者
定員 10組(申し込み先着順)
用意する物 米1/2合、箸、スプーン、エプロン、三角巾、飲み物

申し込み先 中央図書館(☎)0848・62・3225

定員 30人(申し込み先着順)
用意する物 のり、はさみ、規
申し込み先 中央図書館(☎)0848・62・3225

講師 日本折紙協会 米田正孝さん
※小学3年生以下は保護者同伴。

内容 ドングリ・ボクサー・アイスクリームの折り方
講師 日本折紙協会 米田正孝さん
※小学3年生以下は保護者同伴。

とき 26日(水)13時30分～15時
ところ 中央図書館
内容 ドングリ・ボクサー・アイスクリームの折り方

申し込み 9月4日(金)までに保健福祉課(☎)0848・67・6061へ

申し込み 9月4日(金)までに保健福祉課(☎)0848・67・6061へ

