



認知症講演会

とき 18日(水)14時～16時
 ところ 中央公民館
 演題 身近な人が
 認知症になって
 も戸惑わないた
 めに



講師 NPO法人ミニ介護ハウ
 スあしたばの家代表 佐藤純
 子さん
 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)

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 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)

家族介護講演会

とき 12月2日(水)13時30分～15時
 ところ サン・シープラザ4階
 演題 昭和生まれ世代の介護と
 家族
 講師 臨床社会
 学者 春日キ
 スヨさん
 定員 70人(申し込み先着順)
 申し込み先 高齢者福祉課 ☎
 0848・67・6055)



精神保健福祉相談

とき 25日(水)13時30分～16時
 ところ 東部建設事務所三原支
 所(円一町二丁目)
 内容 精神科医師による相談
 申し込み 24日(火)までに東部
 保健所 ☎0848・25・46
 40)へ

乳がん患者サロン

とき 21日(土)9時～12時
 ところ 中央公民館
 内容 野菜をたくさん使った食
 事作り
 対象 全てのがん患者と家族
 参加費 600円
 用意する物 エプロン、三角巾、
 布巾、米1/2合
 申し込み先 乳がん患者団体オ

難病講演会・交流会

リーブ河内さん ☎090・7
 507・7568)
 とき 11日(水)14時～15時30分
 ところ 東部保健所(尾道市古
 浜町)
 演題 後縦靭帯骨化症・黄色靭
 帯骨化症の病気の理解と適切
 な治療
 講師 広島大学病院 診療准教
 授 田中信弘さん
 申し込み 4日(水)までに東部
 保健所 ☎0848・25・46
 40)へ

歯科健診

期間 来年3月末まで
 対象 今年度40・50・60歳の人
 ※対象者には先月、無料券を送
 付しています。
 受診方法 市内の
 歯科医院に直接
 予約し、無料券を持参



問い合わせ先 保健福祉課 ☎
 0848・67・6053)

パーキンソン病教室

とき 12日(木)13時30分～15時
 ところ 尾道市民病院(尾道市
 新高山)
 内容 ①リズムに合わせて楽し

こんにちは 保健師です ロコモを予防しましょう!



ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、骨や
 関節、筋肉などの働きが衰えることによって日常
 生活の中で立ったり、歩いたりするのが難しくなる
 状態のことで、寝たきりや要介護の主な原因です。
 予防には、下半身の筋力を鍛える運動が有効です。
 中でも簡単にできるのが膝関節などへ負担をかけ
 ずにするスクワットです。
 スクワットをする時のポイントは、①息を止め
 ない②膝を90度以上曲げない③膝を曲げた時に膝
 頭がつま先より前に出ないようにする、です。また、
 机などに手を置いて体を支えて立ったり、椅子に
 座ったりする動作をゆっくり繰り返し繰り返すことも下半
 身の筋力を鍛えることにつながります。
 いつまでも自分の足で歩いて生活できるように、
 今日からロコモ予防を始めましょう。

三原市保健師 砂田 真由美

く運動療法②パーキンソン病
 に伴う認知症③患者・家族同
 士の交流

講師 ①尾道市民病院 理学療
 法士小林敏彰さん②尾道市民
 病院内科医師山脇泰秀さん
 対象 パーキンソン病患者と家
 族など
 ※希望者は直接、会場へ。

問い合わせ先 東部保健所 ☎
 0848・25・4640)

いろいろのなんでも相談

とき 6日(金)13
 時30分～15時
 ところ サン・シープラザ4階
 30分



お酒との関係を学ぶ講演会

内容 精神科医師による相談
 定員 2人(申し込み先着順)
 申し込み 4日(水)までに保健
 福祉課 ☎0848・67・60
 61)へ
 とき 29日(日)13時～15時
 ところ 市民福祉会館
 演題 アルコールと健康
 講師 呉みどりヶ丘病院 精神
 科医長 小河弘幸さん
 対象 アルコール依存症で悩ん
 でいる人など
 ※希望者は直接、会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課 ☎
 0848・67・6061)

HIV抗体検査・エイズ相談

とき 16日(月)10時～11時30分、13時～15時

ところ 東部保健所(尾道市古浜町)

内容 HIV検査や相談(匿名可)

申し込み先 東部保健所(☎0848・25・4640)

男性の料理教室

とき 26日(木)10時～13時

ところ サン・シープラザ3階

対象 65歳以上で1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

申し込み 20日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

運動機器利用のための講習会

とき ①19日(木)13時30分～15時30分②20日(金)14時～16時30分

ところ ①サン・シープラザ3階②本郷福祉センター

内容 運動機器を安全・効果的に利用するための講習

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人

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)



就学時健康診断

とき 5日(木)～26日(木)

対象 市内に住み登録し、来年度4月に小学校へ入学する子

※対象者には、先月案内を送付。案内が届いていない場合は、問い合わせください。

問い合わせ先 学校教育課(0848・67・6154)

パパも一緒に親子ストレッチ

とき 29日(日)10時30分～11時30分

ところ 中央公民館

講師 子育て支援グループおちやる 岡本光枝さん・大木なつよさん・上田里恵さん

対象 1歳～未就園児と保護者

定員 25組(申し込み先着順)

申し込み 25日(水)までにフ

ァクスかEメールで①参加者全員の名前②子の生

年月日③住所④電話番号を

親子ストレッチ

とき ①11月9日(月)②12月7日(月)いずれも10時～11時

ところ 中央公民館

対象 1～3歳児と保護者

定員 各30組(申し込み先着順)

参加費 100円

申し込み ①6日(金)②27日(金)までに中央公民館(☎0848・64・2137)へ

ベビーサロン

とき 19日(木)10時30分～11時40分

ところ サン・シープラザ4階

内容 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)

子育て支援センターでの相談

とき・ところ ①11月5日(木)・円一保育所②11月12日(木)・本郷ひまわり保育所③11月26日(木)・さんさんまりん保育園④12月10日(木)・あやめが丘保育園いずれも10時～11時30分

内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談、遊びの広場

対象 乳幼児と保護者

用意する物 母子健康手帳

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6061)

子育て応援相談

とき 3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

対象 乳幼児と保護者

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6359)

祝日の小児科救急当番医院

◆3日(火)9時～12時30分、13時30分～16時

ところ わきた小児科(宮浦六丁目)(☎0848・67・7999)

◆23日(月)8時30分～17時30分

ところ 三原市医師会休日夜間急患診療所(宮浦一丁目)(☎0848・67・7040)

ファミリー版画教室

とき・ところ ①11月28日(土)13時～16時・沼田東小学校②12月5日(土)9時～12時・幸崎コミセン③12月12日(土)13時

～16時・本郷生涯学習センター
内容 オリジナル年賀状作り

対象 小学生と保護者

参加費 各100円

定員 各20人(申し込み先着順)

申し込み先 生涯学習課(☎0848・64・2137)

子どもの学習を支援します

とき 12月24日(木)～来年3月13日(日)(全8回)

※時間は、9時30分～11時30分。

ところ 市民福祉会館

内容 大学生などによる学習指導

対象 ひとり親家庭の小学4～6年生・中学生

定員 15人(多数の場合、抽選)

申し込み 12月10日(木)までに郵送かファクスで申込書を広島県母子寡婦福祉連合会(〒730-0043広島市中区富士見町11番6号)(☎082・543・6889)へ

働きたいママを応援します

とき 11日(水)10時～16時

ところ 芸術文化センターポポロ

内容 専門家による子育てと仕事の両立についての相談

問い合わせ先 わくわくママサポートコーナーふくやま(☎0800・200・4515)