



### いろいろのなんでも相談

**とき** 28日(金)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)

**申し込み** 26日(水)までに保健

福祉課(☎0848・67・6061)へ

### 初夏の糸崎健康ウォーキング大会

**とき** 5月10日(水)9時～12時

※雨天の場合、中止。

**ところ** 集合：古城通公園(糸崎三丁目)

**コース** 古城通公園～糸崎神社

～道の駅みはら神明の里(約6.5km)

**参加費** 無料

**申し込み** 4月28日(金)までに

保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

### 森林浴健康ウォーキング大会

**とき** 22日(土)8時45分～12時

**ところ** 中央森林公園(本郷町上北方)

**コース** 3km、6km

**定員** 50人(申し込み先着順)

※小学生以下は保護者同伴。

**申し込み** 18日(火)までに本郷

保健福祉センター(☎0848・86・3609)へ

### 献血に協力を

**とき** ①2日(日)10時～12時、

13時～16時②23日(日)10時～

11時30分、12時30分～15時30分

**ところ** ①イオン三原店②マックスバリュ本郷店

**問い合わせ先** 保健福祉課(☎

0848・67・6053)

### 断酒友の会

**とき** 水・土曜日18時～20時、

第1・3月曜日12時～14時

**ところ** 市民福祉会館2階

**内容** 体験を語り合うことで心の回復をめざし、断酒を継続するための集い

※お酒の悩み相談(第1・3月曜日9時～12時)もあります。

**問い合わせ先** 三原断酒友の会

(☎0848・62・5612)

## こんにちは 臨床心理士です



### 発達障害への正しい理解を

4月2日は世界自閉症啓発デー、4月2日～8日は発達障害啓発週間です。

発達障害は脳の一部分がうまく機能しない生まれつきの特性で、障害のタイプはいくつかに分類されます。

それぞれの障害は、本人の年齢や周囲の環境などで程度や現れ方が違うため、有無を明確に判定するのは難しいとされています。

障害のない人でも、社会で生活するのにサポートが必要な場合があります。視力の低い人が眼鏡をかければ、きちんと見えようになるのと同じように、大半の人は周囲の適切な手助けがあれば、社会で問題なく生活することができるのです。

その人に合った適切なサポートをするためには、まず、発達障害の特性などについて正しく理解することが大切です。

臨床心理士 辰己健一

### アルコールと健康を考えるつどい

**とき** 4月26日(水)・5月17日(水)・

6月28日(水)・7月26日(水)

15時30分～17時

**ところ** 久井保健福祉センター

**内容** 断酒についての座談会、お酒の悩み相談

※相談は開催日の前日までに申し込みが必要です。

**問い合わせ先** 久井保健福祉セン

ター(☎0847・32・8551)

### 運動機器の利用講習

**とき** 28日(金)13時30分～15時

30分

**ところ** サン・シープラザ3階

**対象** 要支援・要介護認定を受

とき	ところ
月曜日13時30分～14時30分、木曜日10時～11時	サン・シープラザ3階
火曜日13時30分～14時30分	三原市人権文化センター
火・金曜日10時～11時	本郷公民館
月曜日13時30分～14時30分	久井保健福祉センター
木曜日13時30分～14時30分	大和人権文化センター

### さわやか健康体操

けていない65歳以上の人  
**定員** 10人(申し込み先着順)  
**申し込み先** 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

**内容** ストレッチや筋力トレーニング

**対象** 65歳以上の人

※用意する物など、詳しくは問い合わせください。

**問い合わせ先** 高齢者福祉課

(☎0848・67・6055)

### 男性の料理教室

**とき** 20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、

または介護している男性

**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** 13日(木)までに社会

福祉協議会(☎0848・63・0570)へ