



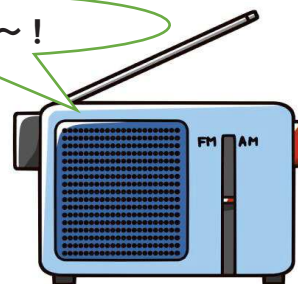
外出機会の減少による 体力低下等を防ぎましょう！

コロナ禍の外出減少で、体力低下をきたしていませんか？
1日1回は、電話等で人との交流、近所への散歩やウォーキング、ラジオ体操を活用し、お家でも積極的に体を動かしましょう。

特にラジオ体操は、座っても出来、健康維持に最適です。
FMみはらでは、4月から広島弁バージョンのラジオ体操を次の時間に放送しています。

広島弁バージョンのリズムで楽しく体を動かして、元気な体を保ちましょう！

元気になろうや～！



FMみはらでラジオ体操

【放送日時】

* 月曜日～金曜日

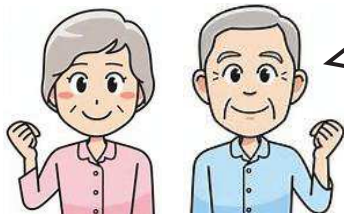
- 10時～
- 12時54分～



健康・介護予防に関する三原市のお問合せ

保健福祉課 0848-67-6053 (健康・感染症予防に関すること)

高齢者福祉課 0848-67-6055 (高齢者の介護予防に関すること)



高齢者の方は特にご注意ください！！
動かないことによる筋力低下！

三原市では介護予防体操DVDの貸出しを無料で行っています。
ご自宅でも体操をして、体を元気に保ちましょう！

・ やっさ体操DVD

*三原やっさ踊りをモチーフにした体操。踊りのリズムに乗って体操します。

・ おうちで健康体操DVD

*3種類(ストレッチ・筋トシ・転倒予防運動)の体操からお好きなメニューを選んで体操することができます。

問い合わせ先：高齢者福祉課（電話0848-67-6055）

○高齢者の生活・制度・介護についてのご相談は

●高齢者相談センター

高齢者相談センター名	所在地	電話番号	FAX
高齢者相談センター どりいむ (三原市東部地域包括支援センター)	〒723-0003 中之町6丁目31-1(三原病院内) 担当地域 東町、館町、本町、港町、西町、宮沖、円一町、中之町、中之町南、駒ヶ原町、深町	0848-61-4410	0848-61-4420
高齢者相談センター 三 恵 苑 (三原市南部地域包括支援センター)	〒723-0014 城町3丁目7-1(介護老人保健施設三恵苑内) 担当地域 旭町、古浜、城町、糸崎、糸崎南、木原、鉢ヶ峰町、奥野山町、須波、須波西、須波ハイツ、幸崎能地、幸崎久和喜、幸崎渡瀬、鷺浦町	0848-63-6775	0848-63-1715
高齢者相談センター 三原市医師会 (三原市中央地域包括支援センター)	〒723-0051 宮浦1丁目15-16(三原市医師会病院西館内) 担当地域 宮浦、皆実、西宮、西野、頼兼、明神、田野浦町、田野浦、青葉台、登町、沖浦町、宗郷、和田、貝野町	0848-63-7100	0848-63-7104
高齢者相談センター 大 空 (三原市西部地域包括支援センター)	〒729-0414 下北方1丁目6-5(本郷中央病院北東側) 担当地域 小坂町、長谷、沼田、新倉、沼田東町、小泉町、沼田西町、高坂町、本郷町、本郷南、本郷北、下北方、南方	0848-86-2450	0848-86-2485
高齢者相談センター はーもにー (三原市北部地域包括支援センター)	〒722-1412 久井町和草1906-1(久井保健福祉センター内) 担当地域 八幡町、久井町(全域)、大和町(全域)	0847-32-5007	0847-32-5017

●高齢者相談窓口

名称	所在地	電話番号	FAX
高齢者相談窓口 すなみ荘	〒723-0035 須波ハイツ4丁目14-1 担当地域 高齢者相談センター三恵苑の担当地域と同様	0848-69-3269	0848-69-1479
高齢者相談窓口 三原慶雲寮	〒723-0131 小坂町1550 担当地域 高齢者相談センター大空の担当地域と同様	0848-66-2100	0848-66-3601
高齢者相談窓口 だ い わ	〒729-1321 大和町和木1538-1 担当地域 高齢者相談センターはーもにーの担当地域と同様	0847-34-1214	0847-35-3020