



運動普及リーダーによる ウォーキング企画 運動し隊

♪楽音寺&梅木平古墳巡り♪
とき 18日(月)9時30分〜12時
30分
コース 本郷公民館〜楽音寺〜
梅木平古墳の往復7km

対象 完歩できる人
定員 20人(申し込み先着順)
申し込み 8日(金)までに保健
福祉課(☎0848・67・605
3)へ

運動普及リーダー育成講座

とき 5月〜7月の間で全6回
10時〜12時
ところ ①サン・シープラザ②
久井保健福祉センターまたは
大和保健福祉センター
内容 運動の講義や実習
対象 75歳以下で、講座に4回
以上参加でき、講座修了後に

運動普及リーダーとして活動
できる人
定員 各20人(申し込み先着順)
申し込み 22日(金)までに保健
福祉課(☎0848・67・605
3)へ

食生活改善推進員の養成講座

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

とき	ところ
5月〜11月 1回(全7回) 9時30分〜 15時	※()内は開催回数。 ①金曜日 サン・シープラザ(3回)、 本郷保健福祉センター (4回) ②木曜日 久井保健福祉センター (4回)、大和保健福祉セ ンター(3回)

対象 70歳以下で、講座に5回
以上参加でき、講座修了後に
食生活改善推進員として活動
できる人
※男性も受講可能です。

申し込み先 保健福祉課(☎
0848・67・6053)

献血に協力を

◆2日(土)10時〜11時30分、12
時30分〜15時30分 マックス

バリユ本郷店(下北方一丁目)
◆15日(金)10時〜11時30分、12
時30分〜16時 フジグラン三
原(円一町一丁目)

今月は自殺対策強化月間

本市の自殺者死亡率は、国・
県と比べてやや高い状況です。
気付いて声を掛ける、聴く、
見守るなど一人ひとりの意識と
行動が支えとなり、身近な人の
命を守るにつながります。
問い合わせ先 保健福祉課(☎
0848・67・6061)

乳がん患者 ピアサポート研修会

〜同じ病気を抱える患者・家族
だからこそ分かり合える〜
とき 10日(日)10時〜11時30分
ところ 市民福祉会館(4階)

内容 情報交換会、ピア(仲間)
サポーターの養成講座
対象 乳がん患者やその家族など
参加費 無料
申し込み先 保健福祉課(☎
0848・67・6053)

パーキンソン病教室

とき 14日(木)13時30分〜15時
ところ 尾道市立市民病院(尾
道市新高山三丁目)

こんにちは 高齢者相談センターです 運動で足腰を丈夫にしましょう

ちょっとした段差にも足を引っ掛けてしま
う、見えていたのにつまずいてしまった
など、自分が思っているとおりには体が動か
ないと感じることはありませんか。足腰の
衰えは、要介護状態になる大きな要因です。
運動の継続は難しいことですが、動かさな
ければ動かなくなってしまいます。
ウォーキングなどの手軽な運動に加え、
スクワットやつま先立ちなどの筋力強化運
動をすることで、転びにくい体をつくるこ
とができます。
高齢者相談センターでは、このような介
護予防運動の出前講座を行なっています。
気軽に利用してください。

高齢者相談センター 大空 末国美鈴

相 談

健康相談

内容 中期パーキンソン病、薬
などについての講話
問い合わせ先 県東部保健所
(☎0848・25・2011)
とき 14日(木)13時15分〜15時
15分
ところ サン・シープラザ(3階)
※本郷・久井・大和保健福祉セ
ンターでは随時実施。(要予約)
内容 健診結果の相談、栄養相
談、検尿、血圧測定など
定員 6人(申し込み先着順)
相談料 無料
申し込み先 保健福祉課(☎
0848・67・6053)

いろいろなんでも相談

とき 8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 6日(水)までに保健
福祉課(☎0848・67・606
1)へ

ひきこもり相談

とき 6日(水)13時30分〜16時
ところ 県東部建設事務所三原
支所(円一町一丁目)
内容 精神科医師による相談
申し込み 5日(火)までに県東
部保健所(☎0848・25・20
11)へ