



女性健康手帳を配布します

女性の体の基礎知識、体のトラブル、気を付けたい病気などを掲載した健康手帳を配布します。
とき 2日(月)から

ところ サン・シープラザ(3階)、各保健福祉センター
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

献血に協力を

◆6日(金)10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラン三原(円一町二丁目)
◆31日(火)10時～11時30分 商工会議所(皆実四丁目)

食中毒を防ぎましょう

●調理の前後はせっけんで手洗いをし、包丁やまな板は十分に洗って消毒をしましょう。
●食品は十分加熱しましょう。

●残った食品は冷蔵庫などで保管し、早めに食べましょう。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

一週間チャレンジ ラジオ体操&ウォーキング

運動普及リーダーが運動習慣の定着を応援します。
とき 16日(月)～22日(日)7時～7時30分

ところ 芸術文化センターポポロ 芝生広場
※希望者は直接会場へ。
※雨天の場合中止。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

太りたい人のためのヘルシー&ビューティー教室

とき 20日(金)・31日(火)10時～12時(全2回)

ところ サン・シープラザ(3階)
内容 元気になる食事や運動
対象 おおむね65歳以下の人
定員 15人(申し込み先着順)
申し込み 18日(水)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

健康みはら21 ラジオ体操de健康づくり

とき 29日(日)6時15分集合

6時20分開会
ところ 久井運動公園(雨天の場合は、久井B&G海洋センター 体育館)
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

介護予防講座 ～ウルトラーげんき術～

とき ①6日(金)・13日(金)②19日(木)・24日(火)

※時間はいずれも10時～12時。
ところ ①本郷保健福祉センター②久井保健福祉センター
内容 運動や栄養などを通して要介護を予防する方法を伝授
対象 65歳以上の人
定員 各30人(申し込み先着順)
申し込み ①5日(木)②18日(水)までに高齢者福祉課(☎0848・67・6055)へ

生涯学習文化講座「きく」

とき 8月5日(日)13時30分～15時30分

ところ 中央公民館
演題 免疫と医学
定員 100人(申し込み先着順)
参加費 300円
申し込み はがきかファクスで生涯学習課(〒723-0015 円一町二丁目3番1号 ☎0848・67・604)

こんにちは 高齢者相談センターです



あなたの生活を支援する成年後見制度

あなたや家族が認知症などで判断能力が不十分になったとき、本人の意思を尊重しながら財産管理や生活に必要な手続きを支援する、成年後見制度を知っていますか。

成年後見制度には、家庭裁判所が支援者を選任する法定後見制度と、判断能力が不十分になる前に本人があらかじめ支援者を選任しておく任意後見制度の2種類があり、判断能力に応じた支援を行います。

暮らしを支援し、将来を守る成年後見制度。詳しくは、高齢者相談センターへ。

高齢者相談センター はーもにー 社会福祉士 谷本 誠

家族のつどい&勉強会

とき 9日(月)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ(4階)
内容 障害年金の話と交流会
講師 押尾クリニック 寺井俊江さん

対象 心の病を抱える人の家族
申し込み先 三原地区精神障害者家族会 三保会事務局(やっさ工房内 ☎0848・67・7101)

いろいろのなんでも相談

とき 18日(水)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ(4階)
定員 2人(申し込み先着順)

パーキンソン病教室

とき 12日(木)13時30分～15時

ところ 尾道市立市民病院(尾道市新高山三丁目)
問い合わせ先 県東部保健所(☎0848・25・2011)

健康相談

とき 26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 栄養相談、血圧測定など
定員 6人(申し込み先着順)
申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6053)