



運動普及リーダーによる ウォーキング企画運動し隊

〜藤の花香る7Km健脚コース〜
とき 18日(金)9時〜12時

内容 すなみ海浜公園〜第四中
学校〜須波皇后八幡神社の約
7km(傾斜がある健脚向けの
コース)

対象 完歩できる人

定員 20人(申し込み先着順)

参加費 1000円

申し込み 11日(金)までに保健
福祉課(☎0848・67・60
61)へ



名所探訪& グラウンド・ゴルフ

健康増進と気持ちのリセット
しませんか。

とき 6月1日(金)8時30分〜
16時30分

ところ 北方グラウンド・ゴルフ場

内容 広島空港、空港大橋、棲
眞寺の観光とグラウンド・ゴ
ルフ体験

定員 40人(申し込み先着順)

参加費 2,000円(昼食代を
含む)

申し込み先 北方グラウンド・
ゴルフ場(☎0848・86・0
920)

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)予防講演会

喫煙者とその家族が学ぶCOPD
〜肺年齢を知っていますか〜

とき 6月3日(日)10時〜11
時10分

ところ サン・シープラザ(4階)

内容 講演、一酸化炭素濃度測
定、肺機能検査、医師・薬剤師
による禁煙相談、健康相談など
※肺機能検査については、禁煙
希望者5人のみ。(要予約)

講師 健康科学センター 参事
勝部睦子さん

定員 70人(申し込み先着順)
参加費 無料

申し込み 保健福祉課(☎08
48・67・6053)へ

男性の料理教室

とき 25日(金)10時〜13時

ところ サン・シープラザ(3階)

対象 65歳以上で一人暮らしの
男性、男性介護者

定員 40人(申し込み先着順)

参加費 2000円

申し込み 21日(月)までに社会
福祉協議会(☎0848・63・
0570)へ

献血に協力を

◆2日(水)10時〜11時30分、12
時30分〜16時 イオン三原店

(城町二丁目)

◆11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)

◆22日(火)10時〜11時15分 関
西住建(新倉二丁目)

問い合わせ先 保健福祉課(☎
0848・67・6234)

相談

もの忘れ相談

とき 10日(木)10時〜12時

こんにちは 高齢者相談センターです



隣近所とのつながりを持っていますか？

身近に相談できる人がいますか？
今は関係ないと考え、地域で開催されている
行事や会合に無関心になっていませんか？
気軽に相談できる友人や地域とのつながりを
持つことは、いざという時、心の支えになります。
地域との関わりをあまり持っていないという人は、
地域で開催されている行事への参加や、隣の人
とのあいさつから始めてみましょう。
心配事や悩み事など、高齢者の皆さんやその
家族に関わる相談は、気軽に最寄りの高齢者相
談センターを利用してください。

高齢者福祉課 保健師 山中郁也

ところ 市役所本庁(4階)

内容 相談員による認知症の症
状や介護など関わり方の相談

定員 2人(申し込み先着順)

相談料 無料

※家族のみの相談も可能です。

申し込み先 高齢者福祉課(☎
0848・67・6055 ☎0
848・64・2130)

「なんでも相談

とき 18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 各2人(申し込み先着順)

相談料 無料

健康相談

とき 24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、血圧測
定、栄養相談など

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(☎0
848・67・6053 ☎08
48・67・5934)