



介護予防研修会 ～基本コース～

とき ①運動編 7月22日(火)、
栄養編 8月19日(火) ②運動
編 7月29日(火)、栄養編 8月
26日(火)

※時間は運動編 10時～11時30分、
栄養編 10時～13時。

ところ ①久井保健福祉センター
②大和保健福祉センター
対象 65歳以上で、要支援・要
介護認定を受けていない人
定員 各30人(申し込み先着順)
申し込み先 高齢者福祉課 ☎
0848・67・6055)

さわやか健康体操in長谷

とき 8日(火) 13時30分～14時
30分
ところ 人権文化センター
内容 生活に必要なストレッチ
や筋力トレーニングの紹介

対象 65歳以上の人
用意する物 タオルなど敷く物
※希望者は直接会場へ。
問い合わせ先 高齢者福祉課 ☎
0848・67・6055)

機能訓練室利用の ための講習会

とき 17日(木) 13時30分～15時
30分
ところ サン・シープラザ(3階)

内容 運動機器を効果的に活用
するための講習

対象 65歳以上で、要支援・要
介護認定を受けていない人
定員 15人(申し込み先着順)
申し込み先 高齢者福祉課 ☎
0848・67・6055)

健康相談

とき	ところ
10日(木) 13時15分～15時15分	サン・シープラザ (☎0848・67・6053)
18日(金) 13時～17時	久井保健福祉センター (☎0847・32・8551)
28日(月) 13時15分～15時15分	大和保健福祉センター (☎0847・34・0960)

内容 健診結果の相談、食生活

相談、血圧測定など
申し込み 各実施場所へ

いろいろのなんでも相談

とき 16日(水) 13時～15時
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 14日(月)までに保健福
祉課 ☎0848・67・6061へ

もの忘れ相談

とき 10日(木) 13時30分～15時
30分
ところ 市役所本庁4階 第3
会議室

内容 介護相談員による認知症
の介護・生活支援の相談

定員 2人(申し込み先着順)
申し込み先 高齢者福祉課 ☎
0848・67・6055)

乳がん講演会

とき 19日(土) 13時30分～15時
30分
ところ 中央公民館

内容 広島大学病院医師 角倉
学行さんによる講演、座談会
参加費 300円
問い合わせ先 乳がん患者団体
オリーブ河内さん ☎0990・
7507・7568)

運動普及リーダーと一週間チャレンジ ウォーキング&ラジオ体操

肩こり、腰痛改善、脂肪燃焼に効果的
といわれるラジオ体操で、1日を元氣
にスタートし
ませんか。

とき 12日
(土)～18日
(金) 7時～
7時30分



※雨天の場合中止。
ところ 芸術文化センター ポポロ 芝生
広場、宮浦公園

内容 ラジオ体操、ストレッチ、ウォー
キング(1km)

※皆勤の人には、賞状を贈呈します。
※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・
6053)

献血に協力を

とき 4日(金) 10時～11時30分、
12時30分～16時
ところ フジグラン三原(円一
町一丁目)

講演会 「知っておきたい 補聴器のしくみ」

とき 13日(日) 13時30分～16時
ところ 県立広島大学三原キャ
ンパス

※文字通訳があります。

問い合わせ先 ボランティア・
市民活動サポートセンター
(☎0848・67・9339)

ひきこもり相談

とき 16日(水) 13時30分～16時

ところ 県東部建設事務所三原
支所(円一町二丁目)

内容 精神科医師による相談
申し込み先 県東部保健所 ☎
0848・25・2011)

難病講演会

とき 8月7日(木) 14時30分～
16時30分
ところ 県尾道庁舎(尾道市古
浜町)

演題 後縦靭帯骨化症・黄色靭
帯骨化症の理解と日常生活の
注意点

講師 広島大学病院医師 田中
信弘さん

申し込み 7月31日(木)までに
県東部保健所 ☎0848・25・
4640へ)