



### 認知症予防講演会

とき 21日(日)10時～11時30分  
 ところ 中央公民館  
 講師 フィットネスサポートセ  
 ンター 三浦弘さん

定員 150人(申し込み先着順)  
 受講料 無料  
 申し込み先 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 18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)

### もの忘れ相談

とき 11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)

### 介護予防研修会

#### ①運動コース

とき 9月18日(木)、10月2日  
 (木)・16日(木)・30日(木)、11  
 月13日(木)・27日(木)、12月11  
 日(木)(全7回)  
 ※時間は10時～11時30分。

#### ②お口と栄養のコース

とき 9月30日(火)、10月7日  
 (火)・21日(火)、11月4日(火)  
 (全4回)  
 ※時間は10時～11時30分。

ところ いずれもサン・シー  
 プラザ3階

定員 ①30人②25人(いずれも  
 申し込み先着順)  
 対象 65歳以上で、要支援・要  
 介護認定を受けていない人  
 申し込み先 高齢者福祉課 ☎  
 0848・67・6055)

### いろいろのなんでも相談

とき ①9月25日(木)②10月1  
 日(水)13時30分～15時30分

ところ ①サン・シープラザ4  
 階②本郷保健福祉センター

内容 精神科医師による相談

申し込み ①9月23日(火)まで  
 に保健福祉課 ☎0848・67・  
 6061 ②9月29日(月)ま  
 でに本郷保健福祉センター  
 ☎0848・86・3609)へ

### やさしい精神保健福祉講座

ところ 城町庁舎2階

※10月2日はサン・シープラザ。

とき	講座名	講師
9月11日(木)	うつ病について	小泉病院医師 砂田尚孝さん
9月20日(土)	お酒との上手な付き合い方	三原病院精神保健福祉士 西元祥雄さん、江村直樹さん 三原断酒友の会 平垣内 勉さん
10月2日(木)	統合失調症について	三原病院医師 柴崎千代さん
10月25日(土)	ひきこもりについて	小泉病院医師 小野晴久さん 臨床心理士 諏訪雅幸さん

※時間は13時30分～15時。

申し込み先 保健福祉課 ☎0  
 848・67・6061)



## こんにちは 保健師です

### がん検診を受けましょう

がん検診を毎年受けていますか。日本人ががんにかかる割合は、2人に1人といわれています。検診を受けていない人が多いのが、「受けたくても時間がない」という人。市では、個別健診を行なっています。自分の都合に合わせて、希望する実施医療機関に直接「三原市の健診を希望」と電話するだけです。詳しくは、広報みはら5月号を参照、または保健福祉課へお問い合わせください。

また、健康には自信があるし、病院にはいつでも行けると思っている人も多いですが、早期がんは自覚症状がないことがほとんどです。咳が続く、血便が出る、食欲がないといった症状が出たところには、進行している場合もあります。がんは早期発見で治る病気です。また今度ではなく、この機会にぜひがん検診を受けましょう。

三原市保健師 本田桂子

### 運動普及リーダーによるウォーキング企画 運動し隊

～山陽道の最高地点を歩こう～

とき 10月5日(日)9時～12時

コース 久井南コミュニティセ  
 ンター～山陽道側道の往復7km

定員 50人(申し込み先着順)  
 参加費 100円

申し込み 9月26日(金)までに  
 保健福祉課 ☎0848・67・  
 6053)へ

### さわやか健康体操in長谷

とき 9日(火)13時30分～14時  
 30分

ところ 人権文化センター  
 対象 65歳以上の人

### 健康相談

用意する物 タオルなど床に敷く物  
 問い合わせ先 高齢者福祉課  
 ☎0848・67・6055)

とき	ところ
11日(木) 13時15分～ 15時15分	サン・シープラザ (☎0848・67・6053)
12日(金) 13時～17時	久井保健福祉センター (☎0847・32・8551)
29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