



うつ予防講演会

とき 17日(水)13時30分～15時
 ところ 中央公民館 中講堂
 演題 笑いで気持ちもスッキリ！



講師 日本笑い学会 井上進さん
 定員 150人(申し込み先着順)
 申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

スキルアップ講座 笑顔のコーチング

笑顔のチカラでみんな元気！
 とき 7日(日)13時～15時30分
 ところ 市民福祉会館5階
 内容 笑顔を引き出し、関係を良くするコミュニケーションの紹介・体験

講師 笑顔のコーチング認定ファシリテーター 岩元佳子さん

定員 120人(申し込み先着順)
 申し込み 4日(木)までにボランティア・市民活動サポートセンター(☎0848・67・9339)へ

献血に協力を

◆11日(木)9時30分～11時30分
 三原市役所

◆28日(日)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)

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)

断酒友の会

とき ①水・土曜日18時～20時
 ②第1・3月曜日13時～15時
 ところ 市民福祉会館

内容 体験談を通して断酒継続、心の回復、社会復帰をめざす

※第1・3月曜日9時～17時で、お酒での悩み相談に対応。
 問い合わせ先 三原断酒友の会(☎0848・62・5612)

アルコールと健康を考えるつどい

とき 祝日を除く毎月第2月曜日15時30分～17時

ところ 久井保健福祉センター
 内容 断酒などの座談会、お酒の悩みの個別相談

※個別相談は、3日前までに予約が必要です。
 問い合わせ先 久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)

健康相談

とき	ところ
9日(火)10時～11時30分	本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)
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30分～16時	久井保健福祉センター(☎0847・32・8551)
15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



こんにちは 保健師です 障害についての相談窓口

市内には、身体障害・知的障害・精神障害のある人が約8500人います。割合にすると、12人に1人。

障害を持つ人の中には、働いている人、支援を受けながら自己実現している人がいる一方で、外出を諦めている人、家族で悩みを抱え込んでいる人がいます。

何かしたい思いはあるけど、どうすればいいのか分からない人は、自分1人や家族だけで悩みを抱え込まないで相談してください。障害のある本人がどんな生活を望むのか、一緒に考えていきましょう。

相談窓口

- 障害者生活支援センター ドリームキャッチャー(☎0848・63・3319)
- 地域生活支援センター さ・ポート(☎0848・62・1736)

三原市保健師 栗田 沙代子

もの忘れ相談

申し込み 各実施場所へ
 とき 11日(木)13時30分～15時30分
 ところ 市役所本庁地下

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)

いろいろのなごも相談

とき ①12日(金)②18日(木)13時30分～15時30分
 ところ ①本郷保健福祉センター②大和保健福祉センター

内容 精神科医師、精神保健福祉士による相談

定員 各2人(申し込み先着順)
 申し込み ①10日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)②16日(火)までに大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)へ

精神保健福祉相談

とき 17日(水)13時30分～16時
 ところ 県東部保健所(尾道市古浜町)

内容 精神科医師による相談
 申し込み 16日(火)までに県東部保健所(☎0848・25・2011)へ