



### 介護予防教室と運動コース

とき 6月13日(月)・20日(月)・27日(月)・7月4日(月)(全4回)  
※いずれも10時～11時30分。

ところ 本郷生涯学習センター  
対象 要介護・要支援認定を受けていない65～75歳の人

定員 30人(申し込み先着順)  
申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### いろいろのなんでも相談

とき 16日(木) 13時30分～15時30分  
ところ 本郷保健福祉センター

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(火)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)へ

### 認知症予防教室 脳活に取り組もう

とき 7月8日(金)・22日(金)・29日(金)・8月5日(金)・19日(金)・26日(金)・9月2日(金)・12日(月)(全8回)  
※いずれも13時30分～15時30分。

ところ リージョンプラザ南館

講師 県立広島大学 准教授 西田征治さん

定員 20人(申し込み先着順)  
申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)



### 精神保健福祉相談

とき 15日(水)13時30分～15時30分

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 10日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

### 運動機器利用のための講習会

とき 16日(木)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ3階  
内容 運動機器を安全・効果的に利用するための講習

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の人



定員 10人(申し込み先着順)  
申し込み先 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 本郷健康方ウォーキング

とき 10日(金)8時30分～12時  
ところ 集合:本郷総合公園(下北方一丁目)

コース 本郷総合公園(みとしろ)御年代古墳(南方コミュニティセンター)の往復約8km



定員 50人(申し込み先着順)  
※小学生以下は保護者同伴。  
申し込み 9日(木)までに保健福祉課(☎0848・67・6053)へ

### 野外で活動するときにはマダニに注意を

マダニにかまれると、重大な感染症にかかることがあります。山や草むらなどでは長袖・手袋などを着用し、肌を出さないようにしましょう。



### こんにちは 保健師です 歯科健診を受けましょう



歯周病は、歯垢に含まれる多くの種類の菌が歯茎の炎症や出血を引き起こし、症状が進行すると歯を支える骨までも溶かしてしまう病気です。

また、これらの菌は血管に侵入し、血液の流れに乗って全身に毒素をばらまき、心疾患や脳血管疾患、早産などを引き起こします。

歯を失う原因の8割以上は歯周病や虫歯です。歯周病には20代の約7割、30代以上の約8割の人がかかっているといわれています。もし、あなたに歯茎の腫れや出血、口の中の粘つきなどがあれば注意が必要です。

今年4月に開催する歯-モニーフェアでは、歯の健康についての相談や歯磨きの指導などを受けることができます。妊娠している人と今年度40・50・60歳になる人は無料で歯科健診を受診できます。

定期的に歯科健診を受診し、歯周病や虫歯の予防と早期発見につなげましょう。

三原市保健師 高橋明里

問い合わせ先 県東部保健所(☎0848・25・2011)

### 今年度40・50・60歳になる人は歯科健診が無料

期間 来年3月末まで  
対象 40歳(昭和51年4月2日)～昭和52年4月1日(生まれ)・50歳(昭和41年4月2日)～昭和42年4月1日(生まれ)・60歳(昭和31年4月2日)～昭和32年4月1日(生まれ)の人



※対象者には無料券を送付して

受診方法 市内の歯科医院に予約し、無料券を持って受診

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### アレルギー疾患相談

とき 21日(火)13時30分～15時30分

ところ 県東部保健所(尾道市古浜町)

内容 食物アレルギーや気管支ぜんそくなどについての相談  
申し込み先 県東部保健所(☎0848・25・4641)