



介護予防研修会 ～高血圧コース～

とき ①11月14日(月)②12月8日(木)
※いずれも10時～12時。

ところ ①本郷保健福祉センター②サン・シープラザ3階

内容 高血圧予防のための運動と食事の紹介

対象 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人

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

運動機器利用のための講習会

とき ①17日(木)13時30分～15時30分②25日(金)14時～16時30分

ところ ①サン・シープラザ3階②本郷福祉センター

内容 安全で効果的に運動機器

を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 各10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 30日(水)13時30分～15時30分
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 25日(金)までに県東部保健所 ☎0848・25・4640へ

献血にご協力を

とき 5日(土)10時～12時、13時～16時

ところ イオン三原店

問い合わせ先 保健福祉課 ☎0848・67・6053

パーキンソン病教室

とき 10日(木)13時30分～15時
ところ 尾道市民病院(尾道市新高山)

テーマ/講師 できることから始めよう!今日からできるエクササイズ/尾道市民病院理学療法士 小林敏彰さん、パーキンソン病の手術療法/

尾道市民病院内科医師 山脇泰秀さん

対象 パーキンソン病患者と家族など

問い合わせ先 県東部保健所 ☎0848・25・4640

いろいろのなんでも相談

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 2人(申し込み先着順)

申し込み 11日(金)までに保健福祉課 ☎0848・67・6061へ

HIV抗体検査とエイズ相談

とき 21日(月)10時～11時30分、13時～15時

ところ 県東部保健所(尾道市古浜町)

相談料 無料

※随時電話相談もできます。

申し込み先 県東部保健所 ☎0848・25・4640

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1人暮らしの男性または男性介護者



こんにちは 保健師です

まずは歩くことから始めませんか

皆さんは日常的にどれくらい運動していますか。健康の維持や体力の増進には、30分以上の運動を週に2回以上することが望ましいといわれています。

忙しくて運動する時間が取れない人という人は、通勤や買い物などに少しでも歩く時間を取り入れてみましょう。歩くことに代表される有酸素運動には、新陳代謝の促進や心肺機能の強化、体脂肪の燃焼といった効果があります。

胸を張り、しっかりと腕を振って歩けば、さらに高い効果が期待できます。今月27日に開催する第8回市長と歩こう健康ウォーキング大会では、健康運動指導士による歩き方教室があります。正しい歩き方を身に付け、歩くことを習慣にしてみたいかがですか。

三原市保健師 川本亜依

定員 30人(申し込み先着順)

参加費 250円

申し込み 18日(金)までに社会福祉協議会 ☎0848・63・0570へ

地域福祉活動すすめ方講座

とき ①11月12日(土)13時30分～15時30分②12月10日(土)10時～12時

ところ ①市民福祉会館②城町庁舎2階

テーマ/講師 ①住民の力が発揮できる見守りを通じた安心して暮らせる地域づくり/高島市社会福祉協議会事務局長 井岡仁志さん②地域の福祉

活動をすすめるポイント/県立広島大学保健福祉学部講師 手島洋さん

申し込み ①11月9日(水)②12月7日(水)までに社会福祉協議会 ☎0848・63・0570へ

テニス講習会

とき 12日(土)9時30分～12時

ところ やまみ三原運動公園

対象 市内在住・在勤でテニス初心者の人

定員 35人(申し込み先着順)

参加費 300円

申し込み 10日(木)までに三原市テニス協会 加藤さん ☎090・7592・0338へ