



### 男性の料理教室

**とき** 24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、男性介護者  
**定員** 30人(申し込み先着順)  
**参加費** 250円  
**用意する物** エプロン、三角巾  
**申し込み** 17日(金)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

### チャレンジフォーラム

**とき** 11日(土)13時～16時  
**ところ** 県民文化センターふくやま(福山市東桜町)  
**演題** 高齢者の暮らしを地域全体で支える「地域包括ケアシステム」の構築  
**講師** 三菱UFJリサーチ&コンサルティング(株)社会政策部 部長 岩名礼介さん

**申し込み** 6日(月)までに高齢者福祉課(☎0848・67・6055)へ

### 市民公開講座 暮らしと医療・介護を考える

**とき** 25日(土)13時～16時  
**ところ** 中央公民館

**演題** みんなが主役になれる地域をつくるために

**講師** 東洋大学ライフデザイン学部准教授 八木裕子さん

**申し込み先** 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 運動機器の利用講習

**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** 安全で効果的に運動機器を利用するための講習



**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** 10人(申し込み先着順)

**申し込み先** 高齢者福祉課(☎0848・67・6055)

### 家族介護者の交流会

**とき** 14日(火)10時30分～15時  
**ところ** みはらし温泉  
**内容** 食事や交流会、介護相談

**対象** 要介護1以上の人を在宅で介護している家族

**定員** 90人(申し込み先着順)

**申し込み** 7日(火)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

### 精神保健福祉相談

**とき** 15日(水)13時30分～15時30分  
**ところ** 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)までに東部保健所(☎0848・25・4640)へ

### 薬局で糖尿病のリスク測定ができます

**実施薬局** モリオ薬局、プラザ薬局、ときわ薬局宮沖店、フジ薬局、佐藤薬局

**期間** 3月末まで  
 ※通年で実施している薬局については、市ホームページで確認してください。

**内容** 血糖値の自己測定、薬剤師による結果説明と指導

**対象** 特定健康診査を受診していない人

**測定料** 無料

**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6053)

**今年度40・50・60歳の方は  
歯科健診を無料で受診できます**

**期間** 3月末まで

※対象者には無料券を送付しています。市内の歯科医院を受診するときに無料券を提示してください。

**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### みんなのなんでも相談

**とき** 17日(金)13時30分～15時30分  
**ところ** 本郷保健福祉センター

**内容** 精神保健福祉士による相談

**定員** 2人(申し込み先着順)  
**申し込み** 15日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848・86・3609)へ

### 今年度最後の集団健診

**とき** 3月7日(火)～10日(金)8時30分～10時30分  
**ところ** リージョンプラザ

**内容** 各種がん検診など

**申込期限** 2月7日(火)まで  
 ※詳しくは広報みはら1月号または市ホームページで確認してください。

**申し込み先** 保健福祉課(☎0848・67・6053)



**第10回「ころ」♥ネット  
みはらまつり**

**とき** 3月4日(土)11時～15時30分  
**ところ** サン・シープラザ3階

**内容** 作品の展示・バザー、交流会  
**問い合わせ先** 保健福祉課(☎0848・67・6061)

### 献血に協力を

**とき** ①7日(火)13時～16時 ②25日(土)10時～12時、13時～16時  
**ところ** ①三原赤十字病院 ②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** 3月9日(木)13時30分～15時  
**ところ** 尾道市立市民病院(尾道市新高山)

**テーマ** ①パーキンソン病体操 ②パーキンソン病と認知症

**講師** ①尾道市立市民病院理学療法士 富安真弓さん ②尾道市立市民病院内科医師 山脇泰秀さん

**対象** パーキンソン病の人と家族  
**問い合わせ先** 県東部保健所(☎0848・25・4640)