



### 休日の健診

とき 27日(日)8時30分～

ところ 三原市医師会病院

内容 各種健診・がん検診など

定員 各30人(申し込み先着順)

料金 有料(健診項目による)

申し込み先 三原市医師会病院

☎0848・67・7030

☎0848・67・7067

春よ来いーサーキットウォークで寒さを吹き飛ばそう

とき 2月3日(日)8時～13時30分

※雨天中止。

ところ 集合:やまみ三原運動公園

内容 ラジオ体操、

ストレッチ、フ

ォームの指導、

ウォーキング



※歩く距離は1～30km内で自由に設定できます。

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### 自分の血糖値を知っていますか

市内の薬局で血糖値の簡易測定ができます。糖尿病の予防・早期発見につなげましょう。

実施薬局(3月末まで)	問い合わせ先	実施薬局(1月末まで)	問い合わせ先
センター薬局日赤前店	0848・81・0577	ウォンツ三原古浜薬局	0848・81・0150
ときわ薬局	0848・62・2953	さくら薬局	0848・64・2821
玉浦薬局	0848・63・2115	なのはな薬局	0848・60・9210
ときわ薬局宮沖店	0848・67・4774	平井薬局	0848・63・9066
三原薬剤師会センター薬局	0848・64・8079	本郷薬局	0848・86・1762
ほのか薬局	0848・81・0585		
佐藤薬局	0848・64・5780		
あゆみ薬局	0847・32・7700		

### 目の相談会

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

とき 11日(金)10時～17時

ところ サン・シープラザ4階

内容 県内の特別支援学校教員

による視力検査と個別相談

対象 乳幼児・中学生と保護者

など

申し込み 9日(水)までに保健福祉課(☎0848・67・6061)へ

### 精神保健福祉相談

とき 16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(〒一町二丁目)

内容 精神科医師による相談

申し込み 11日(金)までに県東部保健所(☎0848・25・4640)へ

### 高血圧予防教室

とき ①1月30日(水)②2月7日(木)

※いずれも13時30分～15時。

ところ サン・シープラザ3階

内容 ①小園内科・循環器科理事長 小園亮次さんによる講演②栄養士による講話、減塩

食の試食など

対象 40～74歳で特定健康診査を受診していない人

料金 無料(年度に1回)

対象 2回とも受講でき、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上の人

定員 30人(申し込み先着順)

申し込み先 保健福祉課(☎0848・67・6053)

### 運動機器の利用講習

とき 25日(金)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 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)

### 「くろのなんでも相談

とき 17日(木)13時30分～15時30分

ところ 大和保健福祉センター

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 15日(火)までに大和保健福祉センター(☎0847・34・0960)へ



### 家族のつどい&勉強会

とき 28日(月)13時30分～15時30分

ところ サン・シープラザ4階

演題/講師 家族も元気になるお話し/佛教大学准教授 刈山和生さん

対象 心の病を抱える人の家族

申し込み先 精神障害者家族会三保会(☎0848・67・7101)

### 男性の料理教室

とき 24日(木)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、または介護中の男性

定員 30人(申し込み先着順)

参加費 250円

申し込み 17日(木)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ

### 高齢者生活支え合いサポーター養成講座

とき ①24日(木)②31日(木)

※いずれも13時～16時。

ところ ①サン・シープラザ4階②大和保健福祉センター

講師 県立広島大学講師 手島洋さんほか

対象 市内在住でボランティア活動や地域支援に興味がある人

定員 50人(申し込み先着順)

申し込み 21日(月)までに社会福祉協議会(☎0848・63・0570)へ