

健康ひろば

定員のある行事について特に記載のない場合、原則として申し込み先着順です

◆祝日の小児科救急当番医院◆

と き	医療機関名
3日(火) 9時～12時、 13時～16時30分	三原赤十字病院 (東町二丁目) ☎0848-64-8111
23日(月) 9時～12時、 13時30分～16時30分	興生総合病院 (円一町二丁目) ☎0848-63-5500

献血のお知らせ

- ◆11日(水) 10時～11時30分
三原商工会議所(皆実四丁目)
- ◆13日(金) 10時～11時15分
関西住建(新倉二丁目)
- ◆18日(水) 10時～12時、13時～15時
久井保健福祉センター

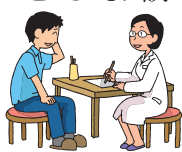
まごころのなんでも相談

- ◆20日(金) サン・シープラザ(4階)
- ◆12月2日(水) 大和保健福祉センター

※時間はいずれも13時30分～15時30分。

内容 精神科医師による相談
定員 各2人(申し込み先着順)

相談料 無料
申し込み 相談日の2日前までに希望する各保健福祉センターへ



健康相談

とき 19日(木)13時15分～14時(受け付け)

ところ サン・シープラザ(3階)

※本郷・久井・大和保健福祉

センターでは随時実施しています。

内容 健診結果の説明、検尿、血圧測定など

用意する物 健康診査の結果、健康手帳

※希望者は直接会場へ。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6053)

よつてみんさい 元気づくり講座

とき 12月1日(火)・8日(火)全2回13時30分～15時30分

ところ 本郷生涯学習センター

内容 高齢者の健康寿命を延ばす生活の秘訣を学ぶ

対象 65歳以上の人
参加費 無料

申し込み 30日(月)までに保健福祉課(☎0848⑥6359)へ

パワーリハビリ一般講習会

とき 26日(木)13時30分～

ところ 大和保健福祉センター

内容 パワーリハビリ機器を使い、日常生活に必要な筋力をつけるためのトレーニング

対象 20歳以上の人

お知らせ

参加費 無料
申し込み 24日(火)までに大和保健福祉センター(☎0847③40960)へ

三原断酒友の会定例会

とき 毎週水・土曜日18時～20時

ところ 市民福祉会館

内容 体験談を通して断酒の継続と心の回復・社会復帰に生かす

※相談も受け付けています。
対象 アルコール依存症などで苦しんでいる人、またはその家族

問い合わせ先 三原断酒友の会(☎0848⑥5612)

すくすく広場

◆5日(木) 沼田東コミュニティセンター

◆6日(金) 中之町コミュニティセンター

◆25日(水) サン・シープラザ(3階)

◆27日(金) 須波ハイツ集会所

※時間はいずれも10時～11時。
内容 身体測定、育児・栄養・歯科相談など

対象 乳幼児とその保護者
※希望者は直接会場へ。

問い合わせ先 保健福祉課

(☎0848⑥6061)

マタニティスクール

とき ①26日(木)②12月4日(金)10時～15時

ところ ①サン・シープラザ(3階)②本郷保健福祉センター

定員 各15人(申し込み先着順)

用意する物 母子健康手帳、エプロン、米1/2合、飲み物

申し込み ①19日(木)までに保健福祉課(☎0848⑥6061)②18日(水)までに本郷保健福祉センター(☎0848⑥3609)へ



離乳食教室

とき 18日(水)10時～12時

ところ 本郷保健福祉センター

内容 調理実習、試食など
対象 4・5か月児の保護者

定員 25人(申し込み先着順)
※託児も可能です。

申し込み 13日(金)までに本郷保健福祉センター(☎0848⑥3609)へ

冬のヘルシー講座

～内臓脂肪を1kg落とす方法を伝授～

とき 12月4日(金)・14日(月)(全2回)9時30分～11時30分
 ところ サン・シープラザ(3階)
 内容 簡易な体力測定・身体測定、栄養診断、軽運動の
 実践など
 対象 65歳以下の人
 定員 20人(申し込み先着順)
 参加費 無料 用意する物 軽体操ができる服装と靴
 申し込み 27日(金)までに保健福祉課(☎0848⑥6053)へ

表彰 ヤング朝食クッキングコンテスト

約900人から応募作品が寄せられ、小・中・高校生・一般の部でそれぞれ3人の作品が優秀作品として入賞しました。作品は今後の保健事業に生かし、健康みはら21計画の推進の輪を広げていきます。

小学生の部 最優秀賞



「わたしがだいすきな、たまごパン」
久井南小学校1年 高谷優衣さん

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6053)

成年後見制度講演会

とき ①14日(土)②28日(土)

14時～15時30分

ところ ①久井保健福祉センター
②サン・シープラザ

内容 認知症や障害などで、判断能力が不十分な人の財産や権利を守る成年後見制度の説明
 講師 広島司法書士会所属の司法書士
 参加費 無料
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6359)

子育て応援相談室

とき 3日を除く毎週火・木曜日10時～12時、13時～15時

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 乳幼児の発達や子育てに関する相談、専門機関の紹介など
 対象 乳幼児の保護者
 相談料 無料
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061)

子育て支援サロン

とき 3日を除く毎週火・木曜日10時～12時、13時～16時

ところ サン・シープラザ(4階)

内容 ふれあい遊び、絵本や遊具を使つての遊び、子育て相談など

対象 乳幼児とその保護者
 参加費 無料
 ※希望者は直接会場へ。
 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥6061)

◆4日(水) 10時～12時 久井保健福祉センター
 ◆13日(金) 10時～12時 大和保健福祉センター
 ◆18日(水) 14時～16時 本郷福祉センター
 相談料 無料
 問い合わせ先 障害者生活支援センター(☎0848⑥3319) FAX 0848⑥3359

ひきこもり相談

とき 11日(水)13時30分～15時30分

ところ 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
 相談料 無料
 申し込み 10日(火)までに東部保健所(☎0848②5201)へ

県立広島大学公開講座 健骨・健康増進セミナー

とき 15日(日)13時～16時
 ところ 県立広島大学三原キャンパス

内容 中・高年の健康維持・促進を支援し、健康長寿地域社会の実現をめざした講演会
 定員 100人(先着順)
 受講料 無料
 ※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。
 問い合わせ先 県立広島大学三原地域連携センター(☎0848⑥1200)

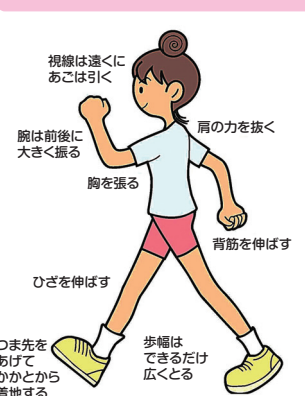


健康ウォーキングのすすめ

身体を動かすのに良い季節になりました。ウォーキングは、いつでもどこでも手軽にできる有酸素運動で、一日約1万歩の歩行で約300kcalの消費となり、生活習慣病の予防にもつながります。

市では、健康みはら21計画の中で、「ラジオ体操とウォーキングのまち三原」をめざしています。正しいウォーキングフォームで三原のまちを歩いてみましょう。

理想的なウォーキングフォーム



無理のない時間帯を選び安全を心掛けて！
 歩く前にはストレッチと水分補給を忘れず！
 歩きやすくして軽いシューズを選びましょう！

三原市保健師 寄光 静



健康づくりに関する 問い合わせ先

保健福祉課(☎0848⑥6061) FAX 0848⑥5934 久井保健福祉センター(☎0847③8551) FAX 0847②8351
 本郷保健福祉センター(☎0848⑥3609) FAX 0848⑥6820 大和保健福祉センター(☎0847③0960) FAX 0847④0299