

サン・シープラザ 休館のお知らせ

2月11日(水)は、館内の電気設備点検のため休館となります。



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

献血のお知らせ

- ◆ 5日(木) 10時～11時30分、
12時30分～16時 フジグラ
ン三原(円一町一丁目)
◆ 18日(水) 10時～11時30分
三原商工会議所(皆実四丁目)
目)

センターでは随時実施しています。

センターの相談員 問い合わせ先 障害者生活支

◆10日(火) 宮浦コミニュニ
イセンター

女性のための 健康応援講演会

- 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
(☎ 0848-67-6053)

センターの相談員 問い合わせ先 障害者生活支

◆10日(火) 宮浦コミニュニ
イセンター

家族介護者交流事業

- とき 25日(水)10時30分～15時
ところ みはらし温泉須波
西町)
内容 情報交換会、介護相談、入浴、食事など
対象 要支援2以上の人を在宅にて支援

問い合わせ先 センターの相談員 障害者生活支

健康相談

- でに希望する各保健福祉セ
ンターへ

障害者なんでも相談

- 講師 三原赤十字病院 産婦科部長 竹内裕一郎さん
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
(☎) 0848-67-6053)

すくすく広場

- (☎ 0848(67)6055) 0)、または高齢者福祉課
◆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

問い合わせ先
社会福祉協議会(☎ 0848⑥3)057

- 定員 100人**（申し込み先
着順）
参加費 無料
申し込み 10日（火）までに各
地域の社会福祉協議会、ま
たは高齢者福祉課へ

パワーリハビリ一般講習会

- A cartoon illustration of two young children, a boy and a girl, sitting on a pink oval. The boy, on the right, has dark hair and is wearing a green long-sleeved shirt over a yellow vest. He is laughing heartily with his mouth wide open. The girl, on the left, has dark hair tied back with a red bow and is wearing a pink dress. She is also laughing joyfully. They are both looking upwards and to the right with expressions of pure happiness.

対象 20歳以上の人
申し込み 19日(木)までに太
和保健福祉センター(☎ 0
847④0960)へ

健康づくりに関する問い合わせ先

保健福祉課 (☎0848⑥6061 FAX0848⑦5934)
 本郷保健福祉センター (☎0848⑥3609 FAX0848⑥6820)
 久井保健福祉センター (☎0847③8551 FAX0847③8351)
 大和保健福祉センター (☎0847④0960 FAX0847④0299)



女性の更年期について

女性の更年期とは、閉経前後5年の10年間をいいます。この時期は、女性ホルモンが急激に低下します。その落差が激しいため、女性ホルモンになじんでいた心身にさまざまな症状が起こります。現れる症状の種類や程度は人によって異なります。ほとんど気づかないほど軽い人がいる一方で、複数の症状や重い症状によって、生活に支障をきたしている人も少なくありません。

更年期の不快な症状を改善・予防するために、生活習慣を見直しましょう。バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養など規則正しい生活は症状の悪化を防ぎ、生活習慣病を予防します。つらいときは一人で悩まず、家族や友人などに相談しましょう。また、信頼できる専門医に相談するのも良いでしょう。

更年期は女性の誰もが経験する自然な流れ。いたずらに不安にならず、前向きに乗り切りましょう。

三原市保健師 萩野 芳美

健康やっさ体操&認知症センター養成講習会

とき 24日(火)13時30分～16時
 ところ サン・シープラザ(3・4階)
 内容 健康やっさ体操の講習と認知症を理解する
 講習会 市保健師、認知症キャラバンメイト
 講師 定員 120人(申し込み先着順) 参加費 無料
 申し込み 18日(水)までに保健福祉課(☎0848⑥6053)へ

保健指導員の非常勤職員募集

問い合わせ先 保健福祉課
 (☎0848⑥6061)
 時間・シープラザ3階)へ

離乳食教室

とき 13日(金)13時15分～15時

とき 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 調理実習、試食など

対象 0～6ヶ月児の保護者

用意する物 母子健康新手帳、エプロン、筆記用具、水分

申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥6061)

※託児も可能です。

応募資格 保健師、看護師、助産師のいずれかの免許を有し、4月1日現在で65歳未満の人

勤務時間 月～金曜日のうち4日9時～17時

報酬 日額9,660円

支給 月31日

内 容 と き

と こ ろ

た ら せ

子育て応援相談室

問い合わせ先 保健福祉課
 (☎0848⑥6061)
 対象 乳幼児の発達や子育てに関する相談窓口です。必要に応じてサービスや専門相談・機関などを紹介します。

離乳食教室

とき 13日(金)13時15分～15時

とき 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 調理実習、試食など

対象 0～6ヶ月児の保護者

用意する物 母子健康新手帳、エプロン、筆記用具、水分

申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥6061)

※託児も可能です。

応募資格 保健師、看護師、助産師のいずれかの免許を有し、4月1日現在で65歳未満の人

勤務時間 月～金曜日のうち4日9時～17時

報酬 日額9,660円

支給 月31日

内 容 と き

と こ ろ

た ら せ

人は、3月31日(火)までに接種しましょう。

● 第2期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第3期 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ

● 第4期 平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ

● 第5期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第6期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第7期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第8期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第9期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第10期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第11期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第12期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第13期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第14期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第15期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第16期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第17期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第18期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第19期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第20期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第21期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第22期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第23期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第24期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第25期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第26期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第27期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第28期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第29期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第30期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第31期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第32期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第33期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第34期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第35期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第36期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第37期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第38期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第39期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第40期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第41期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第42期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第43期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第44期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第45期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第46期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第47期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第48期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第49期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第50期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第51期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第52期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第53期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第54期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第55期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第56期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第57期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第58期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第59期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第60期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第61期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第62期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第63期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第64期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第65期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第66期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第67期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第68期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第69期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第70期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第71期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第72期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第73期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第74期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第75期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第76期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第77期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第78期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第79期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第80期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第81期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第82期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第83期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第84期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第85期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第86期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第87期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第88期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第89期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第90期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第91期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第92期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第93期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第94期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第95期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第96期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第97期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第98期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第99期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第100期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第101期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第102期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第103期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第104期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第105期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第106期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第107期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第108期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第109期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第110期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第111期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第112期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第113期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第114期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第115期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第116期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第117期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第118期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第119期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第120期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第121期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第122期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第123期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第124期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第125期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第126期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第127期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第128期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第129期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第130期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第131期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第132期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第133期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第134期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第135期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第136期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第137期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第138期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第139期 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれ

● 第140期 平成14年4月2日～平成1