



マタニティスクール

とき 4日(木)10時~15時
 ところ サン・シープラザ(3階)
 内容 妊娠・出産についての話、栄養講座、調理実習など
 定員 15人(申し込み先着順) 参加費 350円
 用意する物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、米1/2合、飲み物
 申し込み先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

冬のヘルシー講座

〜内臓脂肪を1kg落とす

方法を伝授します

とき 12月7日(火)・16日

(木) 9時30分~11時30分

ところ サン・シープラザ(3階)

内容 簡単な体力・身体測定、

栄養診断、軽運動の実践など

対象 70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 26日(金)までに保

健福祉課

(☎084

8⑥760

53)へ



こころのなんでも相談

とき 18日(木)13時30分~15

時30分

ところ サン・シープラザ(3

階)

内容 精神科医師による相談

定員 2人(申し込み先着順)

相談料 無料

申し込み 16日(火)までに保

健福祉課(☎0848⑥76

061)へ

ひきこもり相談

とき 10日(水)13時30分~15

時30分

ところ 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

相談料 無料

申し込み 9日(火)までに東

部保健所(☎0848②52

011)へ

健康相談

とき 11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。(要予

約)

内容 医師による個別相談、

健診結果の相談、栄養士に

よる食生活診断

用意する物 健康検査の結

果、健康

手帳

※食生活診

断を希望す

る場合は要

予約。

問い合わせ先 保健福祉課

(☎0848⑥76053)



障害者なんでも相談

◆10日(水)、12月1日(水)10

時~12時

久井保健福祉センター

献血に協力を

◆5日(金)10時~11時30分、

12時30分~16時 フジグラ

ン三原(円一町二丁目)

◆10日(水)10時~11時30分

ダイヤマート(中之町二丁

目)

◆10日(水)13時~16時 三原

赤十字病院(東町二丁目)

◆12日(金)10時~11時15分

関西住建(新倉二丁目)

◆24日(水)9時30分~11時30

分 市役所本庁

講演会を知る気づく防ぐ

こころの間にひそむ高齢者虐待

とき 27日(土)13時30分~15

時30分

ところ 市民福祉会館

内容 講演会と個別相談

講師 谷川社会福祉士事務所

谷川ひとみさん

定員 150人(申し込み先

着順)

男性の料理教室

とき 26日(金)10時~13時

ところ サン・シープラザ(3

階)

講師 食生活改善推進員

対象 65歳以上で一人暮らし

の男性、男性介護者

定員 40人(申し込み先着順)

参加費 200円

申し込み 19日(金)までに社

会福祉協議会(☎0848

③0570)へ

施設ボランティア養成講座

とき 17日(水)・24日(水)13

時30分~15時30分

ところ 老人保健施設 桃源

の郷(小泉町)

講師 県立広島大学助教 高

木雅之さん、同講師 井上

誠さん

受講料 無料

申し込み 13日(土)までにポ

ランテニア・市民活動サポー

トセンター(☎0848⑥79

339)へ

健康ひろば



キッズチャレンジ ～きのこピザを作ろう～



①13日(土)10時～12時 久井保健福祉センター
 ②20日(土)10時～12時 サン・シープラザ(3階)
対象 3～5歳児とその保護者
定員 各10組(多数の場合抽選)
用意する物 エプロン、三角巾、タオル、飲み物
申し込み ①5日(金)までに②12日(金)までに
 保健福祉課(☎0848⑥76037)へ

三原シティカレッジ 認知症について正しく理解しよう

とき 5日(金)・12日(金)・19日(金)(全3回)
 13時30分～15時
ところ ペアシティ三原西館2階
内容 予防と早期受診のメリットなど
講師 県立広島大学教授 田端幸枝さんほか
定員 30人(申し込み先着順)
申し込み先 県立広島大学三原キャンパス(☎0848⑥1120)

こんにちは保健師です



ウォーキングのコツ

ウォーキングは、いつでもどこでも自分のペースでできる簡単な運動です。続けることで生活習慣病の予防や改善、筋力の向上、脳の老化予防などが期待できます。ウォーキングには、次のようなコツがあります。

- ウォーキング前後にストレッチと水分補給をする**
 ストレッチは息を吐きながらゆっくりと、反動をつけないように行いましょう。
- 正しいフォームを身につける**
 あごを引き、背筋を伸ばして前を向きます。腕は軽く曲げ、前後にリズムカルに振ります。足はかかとから地面につけ、つま先で蹴り出します。歩幅はいつもより3cmほど大きめで歩きましょう。
- 歩きやすい靴を選ぶ**
 靴底のスポンジが厚く、軽い素材で滑りにくく、ひもで調整できるタイプが最適です。
- 話しながら歩けるニコニコペースで!**
 少し息が弾むくらいの速さで、無理なく楽しく行うことが長続きの秘訣です。コツをつかんで効果的にウォーキングを楽しみましょう。

三原市保健師 竹杉淳子

子育て支援サロン

とき 23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
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

子育て応援相談

とき 23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(☎0848⑥76061)

祝日の小児科救急当番医院

とき 3日(水)9時～12時、13時30分～16時30分
ところ 興生総合病院(円一町二丁目)(☎0848⑥3500)
 ◆23日(火)9時～12時、13時～16時30分
ところ 三原赤十字病院(東町二丁目)(☎0848⑥4811)
保育所の園庭開放&子育て相談
とき 8日(月)～12日(金)
内容 次の各私立保育所
対象 0歳～就学前の乳幼児とその保護者
参加費 無料
※園庭開放・子育て相談の時間は、各保育所に問い合わせてください。
問い合わせ先 聖心保育園(☎0848⑥36200)、愛光園保育所(☎0848⑥5624)、紅梅保育所(☎0848⑥27039)、桂香保育所(☎0848⑥4711)、さくら保育園(☎0848⑥32412)、あ



子育て支援センター での子育て相談

さかぜ保育園(☎0848⑥9188)、さんさんみなと保育園(☎0848⑥3839)

とき	ところ
① 5日(金)	のぞみ(紅梅保育所北側、西野三丁目)
② 11日(木)	チェリッシュ(さくら保育園内、宮浦六丁目)
③ 18日(木)	さんさんみなと(さんさんみなと保育園北側、港町一丁目)
④ 18日(木)	ぼ・ぼ・ら(宮浦六丁目)
⑤ 19日(金)	あさかぜ保育園(沼田東町片島)

内容 身体測定・育児相談・遊びの広場と、歯科相談(①・③・④)または栄養相談(②・⑤)
対象 乳幼児とその保護者
相談料 無料
※希望者は直接会場へ。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848⑥76061)

健康づくりに関する 問い合わせ先

保健福祉課(☎0848⑥76061 FAX0848⑥5934) 久井保健福祉センター(☎0847②8551 FAX0847②8351)
 本郷保健福祉センター(☎0848⑥3609 FAX0848⑥6820) 大和保健福祉センター(☎0847③0960 FAX0847③0299)