



**救急相談センター** (広島広域都市圏)  
・備後圏域  
問い合わせ 保健医療課 ☎59-2140  
病院?救急車?迷ったら  
**救急相談センター** #7119  
24時間365日対応  
緊急時はためらわず、119  
番へ。  
つながらない場合や、広島県外から携帯電話でかける場合は  
082-246-2000

**まるっと大竹**  
どこに相談したらいいか分からぬ困りごとがある方の相談窓口です。  
社会福祉協議会 ☎28-0038  
FAX53-8122  
市役所 ☎28-5505  
FAX57-7185  
問い合わせ 地域介護課 ☎28-5505  
気軽にご相談を

障害がある方で就労を希望する方の相談を受け付けます。  
予約制のため、前日までに電話で申し込んでください。

**障害者就労相談**  
とき 12月11日(木)10時~12時 ところ 市役所  
申し込み/問い合わせ ☎0829-34-4717  
広島西障がい者就業・生活支援センターもみじへ。

悩んでいる方ご本人や、ご家族など、周りの方の相談に専門の医師が応じます。

**心の健康相談**  
(精神保健福祉相談)  
相談無料・秘密厳守  
とき・ところ 12月18日(木) 西部保健所 14時~16時  
申し込み 県西部保健所 ☎0829-32-1181 ※予約制(2日前まで)

## 発達を促すベビータッチ & ベビーフォト

さかえ子育て支援センター ☎539-7666

助産師が行う英語を取り入れたベビータッチです。親子でふれあう自然な姿を写真に残しませんか。

とき 12月9日(火)10時~11時

対象 3カ月から1歳程度の子どもと保護者

りあさん(助産師)、藤倉綾香さん(ベビーフォト)、定員8組程度(申込順)▼持参品バスタオル、着脱しやすい赤ちゃん服

CARE<sub>TM</sub>に触れてみましょう

思春期の親向けプログラム

福保健課 ☎592-151

思春期の子どもとの関わりや発達について「どんな言葉かがいい?」「具体的にどうすれば?」などお悩みではありませんか。このプログラムでは、親子の絆を深め、肯定的であたたかい関係を築くための

## 健康講座

(アゼリアおおたけ) カラダがよろこぶ

アゼリアおおたけ ☎532-2226

講師 小松美保さん(スポーツ・ストラクター)▼持参品運動のできる服、飲み物、タオルなど▼申し込み不要。直接アゼリ

アおおたけへ。

申込みはこちらから。

松ヶ原こども館 ☎578-3333

申込みは電話で福祉課へ。

子どもへの関わり方のスキルを楽しく学びましょう。

とき 12月4日(火)14時~15時

対象 主に思春期の子どもがいる保護者や子育て支援に携わる方

▼定員 50人程度

▼講師 宇都宮千賀子さん(臨床心理士・公認心理師)▼ところアゼリアおおたけ▼申し込み電子

申込みは電話で福祉課へ。

## 男塾

年齢を重ねても動ける体づくり

保健医療課 ☎592-153

ところMETS・やまと▼対象市内在住の方、2班(おおむね69歳までの方)※体力に不安のある方など、個々に相談してください。▼講師 嘉屋千百合さん(健

康運動指導士)ほか▼参加料1回100円(傷害保険料)▼持

品室内シユーズ、飲み物、タオル、動きやすい服装▼申し込み

参加の前日までに電話でMETS・やまと(☎528-601)へ。

## 子育て

さかえ子育て支援センター ☎539-7666

助産師が行う英語を取り入れたベビータッチです。親子でふれあう自然な姿を写真に残しませんか。

とき 12月9日(火)10時~11時

対象 3カ月から1歳程度の子どもと保護者

りあさん(助産師)、藤倉綾香さん(ベビーフォト)、定員8組程度(申込順)▼持参品バスタオル、着脱しやすい赤ちゃん服

CARE<sub>TM</sub>に触れてみましょう

思春期の親向けプログラム

福保健課 ☎592-151

思春期の子どもとの関わりや発達について「どんな言葉かがいい?」「具体的にどうすれば?」などお悩みではありませんか。このプログラムでは、親子の絆を深め、肯定的であたたかい関係を築くための

## 親子でまなあそ子育て〜愛情の大切さ

松ヶ原こども館 ☎578-3333

申込みはこちらから。

子どもへの関わり方のスキルを楽しく学びましょう。

とき 12月3日(水)10時~11時

ところアゼリアおおたけ▼申し込み電子

申込みは電話で福祉課へ。

## 健康講座

(アゼリアおおたけ) カラダがよろこぶ

アゼリアおおたけ ☎532-2226

講師 小松美保さん(スポーツ・ストラクター)▼持参品運動のできる服、飲み物、タオルなど▼申し込み不要。直接アゼリ

アおおたけへ。

## 健康

## カラダがよろこぶ

健康講座 (栄公民館) ☎536-6888

申込みはこちらから。

子どもへの関わり方のスキルを楽しく学びましょう。

とき 12月9日(火)10時~11時

ところ栄公民館▼内容体温を

上げてみよう(有酸素運動)▼講師 明瀬佳子さん(スポーツ・ストラクター)▼持参品運動のできる服装、室内シユーズ、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル▼申し込み不要。直接栄公民館へ。

## 男塾

年齢を重ねても動ける体づくり

保健医療課 ☎592-153

ところMETS・やまと▼対象市内在住の方、2班(おおむね69歳までの方)※体力に不安のある方など、個々に相談してください。▼講師 嘉屋千百合さん(健

康運動指導士)ほか▼参加料1回100円(傷害保険料)▼持

品室内シユーズ、飲み物、タオル、動きやすい服装▼申し込み

参加の前日までに電話でMETS・やまと(☎528-601)へ。

## 男塾

年齢を重ねても動ける体づくり

保健医療課 ☎592-153

ところMETS・やまと▼対象市内在住の方、2班(おおむね69歳までの方)※体力に不安のある方など、個々に相談してください。▼講師 嘉屋千百合さん(健

康運動指導士)ほか▼参加料1回100円(傷害保険料)▼持

品室内シユーズ、飲み物、タオル、動きやすい服装▼申し込み

参加の前日までに電話でMETS・やまと(☎528-601)へ。

**心と体の元気アップ講座**  
とき 12月5日(金) 10時~12時 料理教室ミニ栄養講座 家族で囲う鍋のレシピ～カラダの中からあたためましょう～  
12月19日(金) 10時~11時30分 運動教室 道具を使ったトレーニング～身近な道具を活用しよう～  
定員 25人程度 3人  
※全日、託児付きです。

アゼリアおおたけ ☎532-2226

**ヘルシーコック**  
ヘルシーコック パッと教室(託児つき)  
とき 12月5日(金) 10時~12時 料理教室ミニ栄養講座 家族で囲う鍋のレシピ～カラダの中からあたためましょう～  
12月19日(金) 10時~11時30分 運動教室 道具を使ったトレーニング～身近な道具を活用しよう～  
定員 25人程度 3人

料理教室について学びます。食事＆運動で理想の体を目指しましょう。  
【料理教室】鍋料理を食べて体の内側から温めることで、血行促進(冷え性やむくみの改善、代謝向上、免疫力アップ)が期待できます。  
【運動教室】自宅にある身近な道具を使ったトレーニングを行います。  
ところサントピア大竹▼対象市内在住の方(年齢・性別は問いません)▼参加料(料理教室のみ)600円▼持参品(料理教室)エプロン、(事前連絡で貸し出しき)三角巾、手拭きタオル▼運動教室は12月2日(火)以降、運動教室は12月18日(木)までに電話または直接保健医療課へ。※託児の有無にかかわらず、キャンセルは、講座当日9時までに連絡してください。

**ノルディックウォーキング教室**  
とき 12月5日(金) 10時~12時 料理教室ミニ栄養講座 家族で囲う鍋のレシピ～カラダの中からあたためましょう～  
12月19日(金) 10時~11時30分 運動教室 道具を使ったトレーニング～身近な道具を活用しよう～  
定員 25人程度 3人

▼対象市内在住または勤務の方でヨガに親しみたい方▼講師宮崎しげみさん(ヨガ・インストラクター)▼定員20人程度(申込順)▼持参品ヨガマット、タオル、飲み物申込込み12月3日(水)からアゼリアおおたけへ。

専用の2本のポールで歩き方や姿勢を修正し、今より力強く長い距離を目指して歩きます。普通歩行よりもエネルギー消費がアップし、膝痛、腰痛改善、筋力向上のトレーニングになります。初心者の方でも段階に応じてアドバイスします。

対象市内在住で国民健康保険加入の方▼講師嘉屋早百合さん(健康運動指導士・NPO法人日本ノルディックフィットネス協会認定ベーシックインストラクター)▼参加料100円(傷害保険料)に限り無料体験可▼持参品運動のできる服装、飲み物、タオル、帽子、ウエストポーチ▼申込み参加前日までにMETS申込込み12月12日(金)13時30分~15時▼ところアゼリアおおたけへ。

**マシントレーニング**  
とき 12月6日(土) 13時30分~14時45分(13時から受け付け) 料理教室ミニ栄養講座+ (プラス)  
定員 20人程度(申込順)▼持参品ヨガマット、タオル、飲み物申込込み12月18日(木)までにMETS申込込み12月12日(金)13時30分~15時▼ところアゼリアおおたけへ。

マシントレーニングのできる服装、室内シユーズ、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル▼申し込み不要。直接アゼリ

アおおたけへ。

**マシントレーニング**  
とき 12月6日(土) 13時30分~14時45分(13時から受け付け) 料理教室ミニ栄養講座+ (プラス)  
定員 20人程度(申込順)▼持参品ヨガマット、タオル、飲み物申込込み12月18日(木)までにMETS申込込み12月12日(金)13時30分~15時▼ところアゼリアおおたけへ。

マシントレーニングのできる服装、室内シユーズ、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル▼申し込み不要。直接アゼリ

アおおたけへ。

**マシントレーニング**  
とき 12月6日(土) 13時30分~14時45分(13時から受け付け) 料理教室ミニ栄養講座+ (プラス)  
定員 20人程度(申込順)▼持参品ヨガマット、タオル、飲み物申込込み12月18日(木)までにMETS申込込み12月12日(金)13時30分~15時▼ところアゼリアおおたけへ。

マシントレーニングのできる服装、室内シユーズ、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル▼申し込み不要。直接アゼリ

アおおたけへ。

**マシントレーニング**  
とき 12月6日(土) 13時30分~14時45分(13時から受け付け) 料理教室ミニ栄養講座+ (プラス)  
定員 20人程度(申込順)▼持参品ヨガマット、タオル、飲み物申込込み12月18日(木)までにMETS申込込み12月12日(金)13時30分~15時▼ところアゼリアおおたけへ。

マシントレーニングのできる服装、室内シユーズ、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル▼申し込み不要。直接アゼリ

アおおたけへ。

**マシントレーニング**  
とき 12月6日(土) 13時30分~14時45分(13時から受け付け) 料理教室ミニ栄養講座+ (プラス)  
定員 20人程度(申込順)▼持参品ヨガマット、タオル、飲み物申込込み12月18日(木)までにMETS申込込み12月12日(金)13時30分~15時▼ところアゼリアおおたけへ。

マシントレーニングのできる服装、室内シユーズ、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル▼申し込み不要。直接アゼリ

