



健康・福祉



健康と福祉の講座・教室

いずれも参加無料。

講座名	期日	時間	場所	その他
ひきこもり家族学習会 「ひきこもり経験者の体験談を聞こう」	5/15㊦	14:00～16:00	市役所2階 市民利用会議室	対 6カ月以上ひきこもりが続いているかたの家族 申 電話 問 ①
お手軽ウォーキング 日見コース (3.0km)	5/30㊦	10:00～12:00	日見公園集合	対 市民 定 30人 申 電話 縮 5/16 ㊦ 他 雨天中止 問 ②
お手軽ウォーキング 沖ノ島1周コース (4.5km)	6/5㊦		伊王島開発総合センター	対 市民 定 30人 申 電話 縮 5/22 ㊦ 他 雨天中止 問 ②
在宅医療講座 「長崎の在宅医療～もしもの時の医療と介護・そして人生会議～」	5/18㊦	14:00～16:00	東公民館	対 市民 定 100人 申 電話、メール、FAX 問 ③
臨床心理士による こころの健康相談	5/23㊦	9:00～、10:00～ 11:00～	市役所11階 相談室	申 電話 他 家族の相談も可 問 ①
認知症の人と家族の会 (あじさい会) つどい	5/28㊦	13:00～15:00	もりまちハートセンター	申 電話 問 ④
ヘルスアップひがし 保健師講話・体力測定	5/28㊦	14:00～16:00	東部地区にこここセンター	対 市民 定 30人 持 室内シューズ 申 電話 縮 5/21 ㊦ 問 ⑤
<p>問い合わせ</p> <p>①精神保健相談ダイヤル (☎ 829-1311) ②あじさいコール (☎ 822-8888) ③包括ケアまちなかラウンジ (☎ 893-6621) ④認知症の人と家族の会 (☎ 845-2180) ⑤地域福祉課 (東) (☎ 813-9001)</p>				

5月14～20日はギャンブル等
依存症問題啓発週間

精神保健相談ダイヤル ☎829-1311

ギャンブル依存症は、自分の意志ではギャンブルをやめたくてもやめられなくなる「脳の病気」です。誰でもなり得る病気で、日常生活に支障が生じ、家族や周囲の人にも深刻な影響を及ぼします。本人が依存症を自覚するまで時間がかかりますが、回復できる病気です。周囲の人が、ギャンブル依存症は病気であるということを理解して対応することが大切です。依存症に悩んでいるかたやその家族もまずはご相談を。



みんなのための体力測定会

地域福祉課(中央) ☎829-1429

体力や血管年齢、骨密度、姿勢など気になっていませんか?自身の身体を知り、生活習慣を見直す機会にしましょう!

対 市民
 日 5月25日㊦ 午前10時30分～正午
 所 ラプライス愛宕 6階会議室
 費 無料
 申 小島・茂木地域包括支援センター (☎ 820-8231)
 縮 5月24日㊦

ロードウォークサポーター
養成講座

地域福祉課(東) ☎813-9001

「お手軽ウォーキング」のボランティアスタッフになりませんか。正しい歩き方など、ウォーキングのポイントを学びます。

対 市民
 日 5月16日㊦・23日㊦ ※全2回
 時 午後2時～4時
 所 東部地区にこここセンター
 定 20人
 持 室内シューズ
 申 電話
 縮 5月13日㊦
 問 あじさいコール (☎ 822-8888)

〈広告〉



健康保険証（特定健診は国民健康保険証と受診券）、無地のTシャツ（肺・胃がん検診のかた）、バスタオル（子宮頸・乳がん検診のかた）
 けんしん予約センター（☎ 0120-611-711）※平日午前8時30分～午後5時15分
 ※歯科指導のみ希望のかたは、口腔保健支援センター（☎ 829-1436）
 定員に達し次第、受付終了。最新のけん診予定は、市ホームページで



日時	会場	国保	後期	がん検診						歯科指導	予約受付	
		特定健診	健康診査	肺	大腸	胃	子宮頸	乳	前立腺			
6/11(火)	9:45～11:15	小島地区ふれあいセンター	○	○		○					○	5/13(月)～16(木)
6/12(水)	9:45～11:15	横尾地区ふれあいセンター	○	○		○					○	
	13:00～14:00											
6/13(木)	9:45～11:45	東公民館	○	○	○	○					○	5/21(火)・22(水)
	13:15～14:15											
6/17(月)	9:30～11:30	市役所2階 多目的スペース	○	○		○					○	5/21(火)・22(水)
	13:00～14:00										○	
6/18(火)	9:30～11:30	三重地区市民センター	○	○		○					○	5/23(木)～27(月)
	13:30～14:00	三重地区公民館	○	○		○					○	
6/19(水)	9:45～11:45	外海ふるさと交流センター	○	○	○	○	○				○	
6/20(木)	9:45～11:45	黒崎地区公民館	○	○	○	○	○				○	
	13:30～14:30	出津地区ふれあいセンター	○	○	○	○					○	
6/21(金)	11:30～12:30	池島開発総合センター	○	○	○	○					○	
6/26(水)	9:45～11:45	山里地区ふれあいセンター	○	○		○					○	
	13:15～14:15											
7/1(月)	9:45～11:45	古賀地区市民センター	○	○		○					○	
	13:15～14:30											
7/2(火)	9:45～11:45	小ヶ倉地区ふれあいセンター	○	○	○	○					○	
	13:15～14:15											
7/3(水)	9:45～11:45	橘地区ふれあいセンター	○	○		○					○	6/4(火)～7(金)
	13:45～14:45	戸石地区公民館	○	○		○					○	
7/4(木)	9:45～11:15	浦上駅前ふれあいセンター	○	○		○					○	
	13:00～13:30											
7/5(金)	11:00～12:00	高島ふれあいセンター				○		○	○			

〈広告〉