

## ひとりで悩まないで!

### 家庭児童相談室にご相談ください

家庭児童相談室は、18歳未満のお子さんのことで困っていること、悩んでいることについて、電話や面接で相談に応じています(無料)。

秘密は固く守ります。お気軽にご相談ください。

- 相談内容
  - ・いじめや不登校、しつけや非行に関する事
  - ・子どもの虐待に関する事
  - ・子どもの福祉全般に関する事
- 相談窓口
  - 家庭児童相談室  
(市役所本庁舎1階  
子育て支援課内)

《問い合わせ》家庭児童相談室(☎ 22-3976)

## 個別栄養相談を ご利用ください

佐伯市は、食生活や栄養バランスなどについて、相談に応じています(無料)。

糖尿病などの生活習慣病や、健康について気になることがある人は、お気軽にご相談ください。

※相談は完全予約制です。事前に電話で申し込んでください。

《申し込み・問い合わせ》  
健康増進課(和楽内、☎ 23-4500)



【問い合わせ】  
佐伯保健所(☎ 22-0562)

- ☆五月十二日(木)は、「看護の日」です。これにちなんで、佐伯保健所と佐伯地区看護協会は行事を予定しています。
- 一人ひとりが、安心して自分らしく生活できる社会を支えていくため、年齢や性別を超え、みんなが思いやり、「お世話すること」・「看護すること」・「助け合うこと」について理解を深めましょう。
- ☆高校生ふれあい看護体験
- ・とき 五月十二日(木)
- ・ところ 佐伯市内の病院など
- ☆一日まちの保健室  
健康相談や健康チェック等を行います。ぜひ、お立ち寄りください。
- ・とき 五月十四日(土)  
十時~十四時
- ・ところ トキハイナダスト  
リー佐伯店

## 「看護の心を みんなの心に」

保健所コーナー

## 転倒予防教室参加者募集

転倒骨折を防ぐための教室です。

健康チェックや健康講話、体力テスト、3B体操(バランス感覚を養い、基礎体力を維持するための、ボール・ペルター)を利用した軽運動を行います。

○日程

5月6日(金)~10月21日(金)の間、毎月2回開催(全12回)

時間は9時30分~12時

○ところ 和楽1階大研修室  
※動きやすい服装でご参加ください。

○対象者

65歳以上の運動ができる人で、全12回の教室に参加できる人

※以前参加したことのある人はご遠慮ください。

○参加費 無料

○募集人数 30人

○募集期間 4月5日(火)~22日(金)

## 介護教室参加者募集

これからますます進む高齢化に備え、介護の知識を身につけませんか?

介護の心構えや認知症の基礎知識、移動・排せつ・食事・入浴の介助、緊急時の対応などについて、講義と実習を通じて学びます。

○日程(全8回で修了)

5月27日(金)、6月30日(木)

7月29日(金)、8月30日(火)

9月30日(金)、10月28日(金)

11月30日(水)、12月22日(木)

時間は13時30分~16時

○ところ 和楽

※動きやすい服装でご参加ください。

○対象者 全8回の教室に参加できる人

※以前参加したことのある人はご遠慮ください。

○参加費 無料

○募集人数 30人

○募集期間 4月11日(月)~22日(金)

## 《申し込み・問い合わせ》 高齢者福祉課基幹型在宅介護支援センター

(☎ 23-6800)