

相談

「ここ」の健康相談

不眠、憂うつなどで悩んでいませんか。医師や専門の相談員などが無料で相談に応じます。

◎府中市「ここ」の相談

とき 3月10日(木)・24日(木) 13時30分～15時30分
ところ リ・フレ

※前日までに予約が必要。
申し込み・問い合わせ先

健康医療課元気づくり係
(リ・フレ内) ☎4711310

◎心の健康・ひきこもり相談

とき 3月15日(火) 13時～15時

※前日までに予約が必要。
ところ 広島県福山市庁舎

申し込み・問い合わせ先
広島県東部保健所福山支所保健課 (☎084-9211311)

3月の生活相談

各種相談の開催日時

◎一般相談

とき 3月2日(水)・9日

(水)・16日(水)・23日(水)
・30日(水) 13時～16時
ところ リ・フレ

※受け付けは13時～15時。
電話、ファクス ☎4711055

でも相談できます。
◎司法書士相談

とき 3月2日(水) 13時～16時

ところ リ・フレ
※受け付けは13時～15時。

◎弁護士相談
とき 3月16日(水) 13時～16時

ところ リ・フレ
※受け付けは9時～13時。

直接または電話で予約が必要。定員(10人)になり次第締め切ります。
相談料 無料

お問い合わせ先
府中市社会福祉協議会

(☎4711294)

身体障害者福祉相談

とき 3月14日(月) 13時～16時

ところ リ・フレ
相談料 無料

お問い合わせ先 府中市身体障害者相談員協議会 広

畑 (☎45-5420)

元気もりもり教室・元気もりもりサポーター教室の参加者を募集!

ーストレッチや有酸素運動などで介護予防と健康増進ー

	とき	ところ	対象	定員	参加料	申し込み期限	申し込み・問い合わせ先
元気もりもり教室	4月～7月 ①コース…毎週月曜日 ②コース…毎週火曜日 ③コース…毎週木曜日 ※時間はいずれも9時30分～11時。	リ・フレ	要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の人	各コース20人	1回 100円	3月10日(木)	長寿支援課 (リ・フレ内) ☎40-0223
	4月～9月の毎週水曜日10時～11時30分	上下町民会館		15人程度			上下支所市民生活係 (☎62-2114)

※祝日は除きます。申し込み多数の場合は、初めての人を優先します。タオルと飲み物を持参してください。

	とき	ところ	対象	定員	参加料	申し込み期間	申し込み・問い合わせ先
元気もりもりサポーター教室	4月～7月の毎週金曜日9時30分～11時	リ・フレ	元気もりもり体操を行う地域のサークルを、1年以内に立ち上げる人、または現在同様のサークルを、5人以上で活動している人	先着20人	無料	3月10日(木)	長寿支援課 (リ・フレ内) ☎40-0223

※祝日は除きます。

3月は自殺対策強化月間!

悩んでいる人を見かけたら声を掛けて話を聞き、必要な支援につなげましょう。

- ▷全国一斉「ここ」の健康相談統一ダイヤル (☎0570-064-556)
- ▷よりそいホットライン (☎0120-279-338)
- ▷広島いのちの電話 (☎082-221-4343)

◎危ないサイン

- 食欲がない 眠れない
- 口数が急に少なくなった
- 急激にやせた 酒量が増えた 趣味や娯楽をしなくなった

◎声掛けの言葉

- ▽眠れている? ▽どうかした、つらそうだけど
- ▽何か悩みごとがあるの? ▽元気なさそうで心配です

お問い合わせ先 健康医療課
元気づくり係 (リ・フレ内) ☎4711310