

健康の極意 2days 講座

市では、生活習慣に起因する病気の患者数が多くなっています。そこで、食事と運動について体験しながら学べる、健康の極意 2 days 講座を開催します。

対象 おおむね80歳以下の運動制限のない人、全2回の講座を受講できる人

① 食事編

▽管理栄養士、保健師による講義
▽調理実習

② 運動編

▽保健師による講義
▽健康運動指導士による運動実技

講師 大越利夫さん

参加料 300円

※食事編の時に徴収します。

申し込み方法 電話で申し込んでください。

申し込み・問い合わせ先

健康推進課（リ・フレ内）☎471-1310、上下地域共生推進課（ふらっと上下内）☎621-2231



とき	ところ	定員	申し込み期限	申し込み先
①食事編…9月12日(火) 10時～13時 ②運動編…9月29日(金) 13時30分～15時	リ・フレ	20人	9月4日(月)	健康推進課
①食事編…9月14日(木) 10時30分～13時30分 ②運動編…9月22日(金) 13時30分～15時	上下町民会館 ふらっと上下	10人	9月6日(水)	上下地域共生推進課

内容	医療機関名など	電話番号	診療・受付時間
夜間・救急医療機関 小児科	夜間医療 福山夜間小児診療所（福山市三吉町南）	☎ 084-922-4999	毎日19:00～22:30(受け付けは22:15まで)
	救急医療電話相談 こどもの救急電話相談	# 8000	毎日19:00～翌8:00
精神科	救急医療 福山友愛病院（福山市水呑町）	☎ 084-956-2288	毎日24時間
	救急医療相談 精神科救急情報センター（広島市安芸区）	☎ 082-892-3600	毎日24時間
全般	夜間医療 福山夜間成人診療所（福山市三吉町南）	☎ 084-982-9946	毎日19:30～23:00(外科の場合は要事前連絡)
	音声ガイダンスによる休日夜間などの当番医療情報提供 広島県救急医療情報ネットワーク	県全域 ☎ 0120-169901	毎日24時間

※救急&予防サイト《こどもの救急》<http://kodomo-qq.jp>

8月	府中・新市・駅家地区の休日当番医						上下町の休日当番医
	外科		内科		内科		
6日⑩	寺岡記念病院 (新市町)	52-3140	佐々木内科 (中須町)	52-6555	井上小児科内科医院 (駅家町)	084-976-4820	府中市市民病院 (上下町) ☎62-2211
11日⑤	府中市市民病院 (鵜飼町)	45-3300	唐川医院 (中須町)	45-4030	三島医院 (新市町)	51-2103	
13日⑩	石川クリニック (新市町)	51-8650	ほそや内科クリニック (中須町)	40-0780	みよし内科 (駅家町)	084-983-1159	
14日⑩	檜崎外科医院 (元町)	45-2311	川崎内科医院 (高木町)	44-6001	住井内科 (新市町)	40-3030	
15日⑩	有地医院 (府中町)	41-3670	なかほまートクリニック (高木町)	46-0810	こどもクリニックはぐくみ (駅家町)	084-970-1180	
16日⑩	えきや外科クリニック (駅家町)	084-976-2222	府中市市民病院 (鵜飼町)	45-3300	松井内科 (駅家町)	084-976-0500	
20日⑩	なんば医院 (土生町)	43-6336	新市ときながクリニック (新市町)	51-5007	草浦医院 (駅家町)	084-972-8885	
27日⑩	寺岡記念病院 (新市町)	52-3140	奥野内科医院 (府川町)	46-3500	石川医院 (芦田町)	084-958-3931	

※変更されることがありますので、事前に医療機関へ問い合わせてください。診療時間は9:00～17:00。