奇数月 第４木曜日開催！　令和７年度

口田公民館介護予防教室

会場　口田公民館（口田4丁目9−19）

時間　１３：００～１４：３０

講座内容

５月２９日 ※第5木曜日	高齢者の権利を守ろう！ ～それって高齢者虐待かも？～
７月２４日	元気の秘訣は、お口から！ ～お口のケアについて考えてみよう～
９月２５日	知って得する栄養のお話 ～日頃の食生活について振り返ろう～
１１月２７日	自分の歩き方を確認してみよう ～フレイルDX体験会～　※要申込み
１月２２日	認知症予防について ～認知症の早期発見と進行予防～
３月２６日	ＡＣＰ「 人生会議 」 ～これからの生き方について考えてみよう～

お願い！

- ◆申し込み・参加費不要。（11月の講座は申込みが必要です。）
- ◆いきいき百歳体操はありません。
- ◆講師・業務の都合により内容・日程等を変更することがあります。
- ◆個人での感染症対策をしてご参加ください。
- ◆発熱、せきなど、体調不良のある方は参加をご遠慮ください。

駐車場に限りがあります。
徒歩または公共交通機関・思いやりタクシーをご利用ください。

お問い合せ　主催：口田地域包括支援センター（082）842−8818

令和７年度

翠光台ふれあい 気ままいきいきサロン

介護予防教室：年4回　月曜日開催

時間：13:30～15:30

場所：口田東集会所

※いきいき百歳体操もあります！

感染症の状況や講師、業務の都合により内容等の変更や中止になる場合があります。

日付	講座内容
６ 月 ２ 日	食べて健康～栄養摂取も介護予防～
９ 月 １ 日	金融犯罪・特殊詐欺に気を付けて！
11月17日	地域の達人による演奏会 ～三味線の音色に合わせて～
２ 月 ２ 日	体操でバランス力を維持・強化しよう

共催団体：翠会・翠光台自治会・広島市口田地域包括支援センター

サロンすいこう

毎月第2・4 土曜日　13:00～

いきいき百歳体操＆時々イベントもあります！

【感染症対策について】

＊体調管理にはお気を付けください。

＊個人での感染症対策をお願いします。

【お問い合わせ先】広島市口田地域包括支援センター　☎(082)842－881