令和7年度

ふれあいセンター介護予防教室

開催日：偶数月・第2金曜日
時　間：10:30～12:00
場　所：ふれあいセンター
（口田小学校前）

日 付	講 座 内 容
4／11	元気の秘訣はお口から！健口から健康へ
6／13	日頃の運動で元気に過ごす秘訣は
8／8	消費者被害を防ぎましょう
10／10	低栄養の改善と予防のために
12／12	生き方・逝き方について考えてみよう
2／13	日ごろの工夫で認知症予防

いきいき百歳体操はありません。

・業務や講師の都合等により、日時・内容を変更することがあります。

・体調不良の際は参加をご遠慮ください。

・申込み、参加費は不要です！お気軽にご参加ください。

お問い合わせ先：広島市口田地域包括支援センター　☎（082）842－8818

令和７年度

野の花館介護予防教室

奇数月 第２木曜日

いきいきポイント事業対象です。申し込み・参加費不要！

会場 野の花館

時間 １４：００～１５：００

隣接のカフェより美味しいコーヒーなどお飲み物が注文できます。
コーヒー片手にお気軽に参加されませんか？

講座内容		
	５月　８日	知って得する栄養のおはなし
	７月１０日	からだを動かして元気に過ごそう！
	９月１１日	今からできる！認知症予防
	11月13日	ACP これからを豊かに過ごすために
	１月１５日	高齢者の権利を守る！
	３月１２日	元気の秘訣はお口から！健口で健康！

お願い

◆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

◆個人での体調管理・感染症対策のうえご参加ください。

口田地域包括

お問い合せ先

広島市口田地域包括支援センター☎（082）842−8818