

平成23年度

いきいき健康づくり教室

「年をとっても自分らしく元気に過ごしたい！」は誰もの願いです。
「年のせい」とあきらめないで、今から間にある「元気の秘訣」を一緒に楽

	日時	内容・講師
1	4月21日(木) 10:00~11:30	唄と健康のギター漫談 風呂 哲州 先生
2	5月12日(木) 10:00~11:30	介護保険の上手な利用の仕方 広島市城山・五日市観音包括支援センター 徳毛 新太郎
3	6月2日(木) 10:00~11:30	今の自分の体調を知ろう！(前編) 西広島リハビリテーション病院 岡 光孝 先生
4	7月7日(木) 10:00~11:30	元気はつつ過ごすためのカラダづくり体操教室 健康運動療法士 竹原 亮紀 先生
5	9月1日(木) 10:00~11:30	介護予防のための口食ケア～あなたの磨き方、それで大丈夫？～ 日本訪問歯科協会 井川 英治 先生
6	10月6日(木) 10:00~11:30	誰でもカンタイスに座ったまま体操 チェアエクササイズインストラクター 合原 岳史 先生
7	11月10日(木) 10:00~11:30	生き活き法律教室 ～成年後見制度編～ 広島司法書士会
8	12月1日(木) 10:00~11:30	今の自分の体調を知ろう！(後編) 西広島リハビリテーション病院 岡 光孝 先生
9	2月2日(木) 10:00~11:30	免疫力アップ!!バランスのよい食事とは？(講義) 管理栄養士 石田 弘江 先生
10	3月1日(木) 10:00~12:30	自分で考えた献立を調理しよう！(調理実習) 管理栄養士 石田 弘江 先生

参加料:無料

※ただし、3月1日は調理実習のため、事前の申し込み(先着20名)と



場所 坪井公民館 大集会室

佐伯区坪井一丁目32-10 電話 921-0812

<申し込み・問い合わせ>

広島市城山・五日市観音地域包括支援センター

佐伯区三宅六丁目105番地

電話 924-7755

《主催》

広島市城山・五日市観音
地域包括支援センター

《共催》

佐伯区観音社会福祉協議会
観音地区民生委員・児童委員協議会
五日市観音学区町内会連合会