

いきいき健康教室

平成31年度 楽々園公民館

いきいき健康教室は、毎年度、介護予防のための運動や認知症予防などをテーマに開催しています。この機会に、住み慣れた地域で健やかに生活することについて、改めて考え実践してみませんか？

参加費は無料です。お友達・ご近所の方をお誘いあわせの上、お気軽にご参加ください！

	日 程	テーマ	講 師
1	4月25日（木） 13：30～15：00	転ばない体づくり ～イスに座って体操～	原田病院 理学療法士
2	7月25日（木） 13：30～15：00	転ばない体づくり ～イスに座って体操～	平尾クリニック 理学療法士
3	10月17日（木） 13：30～15：00	食事から低栄養を予防しよう ～いつもの食事に一品プラス～ ※今月は3木曜日です	原田病院 栄養士
4	1月23日（木） 13：30～15：00	健康寿命はお口から ～噛む力で元気な体を～	歯科医師の先生

※都合により内容や講師を一部変更させていただくことがあります。
また、会場の定員を超える場合は入場をお断りすることがありますのでご了承ください。

※「高齢者いきいき活動ポイント事業」のポイント付与の対象です。70歳以上の方は、スタンプを押印しますので、ポイント手帳をお持ちください。

主催：広島市五日市南地域包括支援センター・楽々園公民館

《ご質問・お問い合わせ》

広島市五日市南地域包括支援センター
楽々園公民館

電話 924-8051
電話 921-1404



(H31.2.27更新)