

いきいき健康づくり教室

高齢者に対する支援活動の一環として、「元気の秘訣」を一緒に楽しく学べるように『いきいき健康づくり教室』が始まりました。
八幡地区まちづくり推進協議会でも全面的に支援していくことと致しました。
皆さま多数参加していただき、介護予防で元気に過ごしましょう。

	日 時	内 容 ・ 講 師
1	5月9日(水) 10:00~11:30	シニアのための効果的な歩き方を身につけよう！ ～いくつになっても自分の足で歩ける身体を目指そう～ 健康運動指導士 大背戸 まりこ先生
2	6月7日(木) 10:00~11:30	ストップ ザ・悪質商法 広島市消費生活出前講座講師 藤田 静香 先生
3	7月18日(水) 13:30~15:00	若さの秘けつはお口から 日本訪問歯科協会
4	9月16日(日) 10:00~13:00	やはたふれあいまつり 【場所 八幡小学校】 ～介護相談会と福祉用具の展示～
5	10月18日(木) 13:30~15:00	ストレッチをしながら心もからだも喜ぶ身体づくり 健康運動指導士 中村 晃士 先生
6	1月17日(木) 13:30~15:00	唄と健康のギター漫談 風呂 哲州 先生
7	2月6日(水) 13:30~15:00	食事のかたより(バランス)大丈夫?(講義) 管理栄養士 石田 弘江 先生
8	3月6日(水) 10:00~12:30	家にある材料でバランスのよい食事を作ろう！ (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6日は調理実習のため、事前の申し込み(先着20名)と材料費として300円が必要です。

場所 八幡公民館

佐伯区八幡三丁目23-22 電話928-0207

<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

佐伯区千同一丁目30-6(高東ビル1階)

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>

八幡公民館
八幡学区まちづくり推進協議会
八幡学区社会福祉協議会
八幡学区町内会連合会
八幡学区
民生委員・児童委員協議会
八幡学区老人クラブ連合会

