

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



【健康講座】 今日からデキル！

健康生活の術

調理実習編

すぐに実践できるコツをお伝えします。
健康的な食事を作って食べてみましょう。

日程 2026. **6.11** 木

時間 10:00～12:00

場所 佐伯区役所別館 4階 栄養相談室

講師 すこやか食生活推進リーダー
(管理栄養士)

定員 先着16名

持ち物 エプロン・マスク・三角巾・
お手拭き・参加費(600円)

歯周病予防編

歯周病について学び、
お口のお手入れを実践してみましょう。

日程 2026. **7.2** 木

時間 13:30～15:00

場所 佐伯区役所別館 6階 大会議室

講師 歯科医師・歯科衛生士

定員 先着30名

参加費 無料

歯ブラシなど
プレゼントあり

お
申
込
み

佐伯保健センター（佐伯区地域支えあい課）

〒731-5195 佐伯区海老園一丁目4番5号

申込開始 2026年5月11日(月) から

- ご来館によるお申し込みも受け付けております。
- お申込みは先着順です。

広島市ホームページ



☎ 082-943-9731