

令和 7 年度

会場：利松公民館

# 快90オ-7°ンズベ-ス

いつまでも元気はつらつで若々しく生活できるように、そして生きがいを見つけてみませんか。お気軽にご参加下さい。

|   | 日 程                      | 内 容                          | 講 師                                |
|---|--------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| 1 | 6月16日(月)<br>10:00～11:00  | 尿トラブルのセルフコントロール              | インナーサポート代表<br>排泄機能指導士 石硯 登貴子さん     |
| 2 | 8月18日(月)<br>10:00～11:00  | 転倒予防教室                       | まつむら訪問リハビリ・ステーション<br>理学療法士 原 眞里亜さん |
| 3 | 10月20日(月)<br>10:00～11:00 | 「これから」について考えよう<br>～ACP 人生会議～ | 三和地域包括支援センター                       |
| 4 | 12月15日(月)<br>10:00～11:00 | 免疫パワーで体力アップ!                 | (株)山口県東部ヤクルト販売                     |

※感染症等の状況により内容の変更又は中止となる場合があります。

【場 所】 利松公民館  
【時 間】 第3月曜日 10時00分～11時00分  
【参加費】 無料

【対象者】 おおむね 65 歳以上の方など  
【定 員】 20 名程度  
【持ち物】 ポイント手帳



研修会終了後にはサロンもあります！

【申し込み・問い合わせ】

利松公民館 電話 082-928-8687



【共 催】 八幡東学区社会福祉協議会 八幡東地区民生委員児童委員協議会  
八幡東学区のみまもり支えあい 利松公民館  
広島市三和地域包括支援センター