

令和 7 年度

会場：八幡東公民館

介護予防教室

ハッピー&ヘルス

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。
1回だけの参加でも大歓迎！お気軽にご参加下さい。

	日 程	内 容	講 師
1	5 月 15 日(木) 10:00～11:30	認知症になっても住みやすい地域 ～認知症サポーター養成講座～	広島市認知症アドバイザー
2	7 月 17 日(木) 10:00～11:30	体力測定と 簡単筋力トレーニング	公益財団法人 広島市スポーツ協会職員
3	9 月 18 日(木) 10:00～11:30	栄養から学ぶ 元気なからだづくり	石内慈光園 管理栄養士 小笠原 直子さん
4	11 月 20 日(木) 10:00～11:30	お墓のものしい講座	株式会社 玉屋 児玉 賢司さん
5	令和 8 年 1 月 15 日(木) 10:00～11:30	ロコモ予防	和光整形外科 スポーツクリニック
6	2 月 19 日(木) 10:00～11:30	レッツ脳トレ！ 楽しく認知症予防	(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】 八幡東公民館

【時 間】 第 3 木曜日 10:00～11:30

【参加費】 無料

【対象者】 おおむね65歳以上の方

【定 員】 24 名程度

【持ち物】 ポイント手帳

【申し込み・問い合わせ】 八幡東公民館 082-927-4543

【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

八幡東公民館 広島市三和地域包括支援センター

研修会終了後にはサロンもあります！

八幡東学区社協、三和地域包括共催

