

令和6年度広島市家族介護教室事業
家族介護教室 実施計画書一覧

中 区

回	実施月日・時間	内容（テーマ）・講師	開催場所	申 込 先 電 話 番 号
1	9月30日（月） 14：00～15：30	『コツコツ貯金！みんなでワイワイ健康体操』 講師；マリエ フィットネスサポート 健康運動指導士 横山 有里 氏	ラポーレ東千田 6F ナレッジホール	ラポーレ東千田 082-240-8818
2	10月28日（月） 11：00～13：30	『腸！から始める風邪予防！』 ～ 食物繊維のススメ ～ 講師；特別養護老人ホーム ふくだの里 管理栄養士 大久保 徹 氏	hitoto The Tower コミュニティプラザ 1F	ラポーレ東千田 082-240-8818
3	11月14日（木） 13：30～14：30	『フレイルを予防し、元気で過ごそう』 講師；株式会社ヤクルト山陽 塩塚 千里 氏	基町集会所	悠悠タウン基町 居宅介護支援 事業所 082-502-7557
4	11月22日（金） 13：00～14：30	『冬もポカポカ 身近な薬膳料理』 ～ 手軽にできる薬膳料理 ～ 講師；介護支援専門員・社会福祉士 食育アドバイザー 西倉 登志恵 氏	悠悠タウン江波二本松 4F 地域交流センター	特別養護老人ホーム 悠悠タウン江波 082-296-4880
5	12月10日（火） 14：00～15：30	『高齢者のフレイル予防講座』 講師；無印良品 広島アルパークまちの保健室 管理栄養士 田代 シマ 氏	特別養護老人ホーム おりーぶえん 地域交流スペース	特別養護老人ホーム おりーぶえん 080-1900-4488
交流会	12月13日（金） 10：00～14：00	『中区家族介護者交流会』 映画上映会交流会（会食と懇談） （瀬戸内寂聴 99年生きて思うこと）	悠悠タウン江波 看護小規模多機能 施設 4F 地域交流センター	悠悠タウン江波 082-296-4866