

3月1日～8日は「女性の健康週間」 レディース健康教室 2025

3/5 水 3/7 金

託児付き
(各部先着4名)

全世代対象

高齢者いきいき
活動ポイント
対象事業

第1部 3/5 (水) 10:00～12:00

「簡単にできるヘルシーランチ」 (お話、調理実習、試食)

場 所：安芸区総合福祉センター 2階 栄養相談室

対 象：女性 12名 ※安芸区民優先

講 師：管理栄養士

持ち物：材料費(700円)、エプロン、三角巾、手拭き、
食器用布巾、マスク、飲み物、

お持ちの方は「高齢者いきいき活動ポイント手帳」

★メニュー★

鮭ときのこのホイル焼き
にんじんリボンサラダ
切干大根のスープ煮
桃のヨーグルトスムージー

※メニューは変更になる可能性があります。



第2部 3/7 (金) 10:00～12:00

「大人のヨガ教室」 **参加費無料**

場 所：安芸区総合福祉センター 2階 乳幼児相談室

対 象：女性 20名 ※安芸区民優先

講 師：ヨガインストラクター ^{てつます} 鉄増 ^{ちなつ} 千夏 先生

持ち物：バスタオル、飲み物、タオル、動きやすい服装、

お持ちの方は「高齢者いきいき活動ポイント手帳」

今年のテーマは「骨盤底筋」です。
骨盤底筋が弱いと、腰痛、尿漏れ、
子宮脱、ぼっこりおなかなど、
多くの女性の悩みに繋がります！
産後のママも閉経後の方も、どの
年代の方でもぜひご参加ください！



＜お申込み＞ ※第1部、第2部のどちらか一方のみでの予約でも可です。

電話または、広島市ホームページ「申込みフォーム」から

申込期限：2/28 (金) まで

※申込み状況により期日前に申込みを終了する場合があります。

＜お問合せ＞

広島市安芸保健センター (地域支えあい課)

場所：安芸区総合福祉センター (安芸区船越南3丁目2-16)

TEL：(082) 821-2809 FAX：(082) 821-2832

申込はこちら



ホームページ
はこちら

