

楽しく健康的なお酒とのつきあい方

心と体の健康は密接につながっています。
この講座では、医・食・心について、専門家からのお話を聞くことができます。
適正飲酒について、みんなで一緒に学びましょう！

●日時 2026年9月17日(木) 14:00~15:30 (13:30開場)

●場所 佐伯区地域福祉センター 6階 大会議室
(広島市佐伯区海老園一丁目4番5号) ※なるべく公共交通機関でお越しください。

●対象 お酒とのつきあい方に関心がある方は、どなたでも。
お一人でも、ご家族と一緒にでも、お気軽にお越しください。

参加無料・要申込(以下のQRコードから)・定員40名

※高齢者いきいき活動ポイント事業の「ポイント手帳」をお持ちの方はご持参ください。

いき
いき

●内容

「元気じゃけんひろしま21について」 佐伯区役所地域支えあい課保健師

元気じゃけんひろしま21
マスコットキャラクター
「そらま」



プチ講座①

「ナイス★なお酒とのつきあい方」

僕もお酒が大好きで、よく飲みに行きます。
より長く、より楽しくお酒とつきあっていく
秘訣を、皆さんにお伝えします。



こころホスピタル草津
精神科医師
高橋雪輝

こころホスピタル草津
管理栄養士
田中あや



プチ講座②

「カンタン♪おいしい♪おつまみレシピ」

何も食べずにお酒だけ飲んでいませんか？
栄養満点で美味しいおつまみを食べれば、
より健康的にお酒を楽しむことができます。



こころホスピタル草津
公認心理師
漆谷紗耶

プチ講座③

「やめられない！を減らすコツ」

量を控えたいのにお酒がやめられない！
そんな時は、心理学を使ってみましょう。
無理せずできる節酒のコツをお伝えします。

※看護師・精神保健福祉士による個別相談ブースも設置しております。

↓お申込み↓



お申込みはこちらのQRコードから→→→

お電話でのお申込みも受け付けております

☎ 082-943-9733 (佐伯区地域支えあい課)

イベント内容のお問合せ → こころホスピタル草津 デイケアセンター ☎ 082-277-6301 (平日13:00~16:00 担当者: 漆谷)
共催 こころホスピタル草津、佐伯区地域支えあい課