




令和5年度

いきいき健康づくり教室



自分でできる介護予防や健康維持・増進に取り組めるよう、
一緒に楽しく学び、健康寿命をのばしましょう。

※健康寿命とは、日常生活を制限なく自立して過ごすことができる期間のことです。
※高齢者いきいき活動ポイント事業の対象事業です。65歳以上の方は、**ポイント手帳**をご持参ください。

	日時	内容・講師
1	7月14日(金) 13:30~14:30	認知症の理解と予防 中村内科医院 副院長 中村 真也 先生 
2	9月7日(木) 13:30~14:30	脳とからだを同時に使って脳トレと転倒予防 健康運動実践指導者 綿井 英史子 先生 ※タオル・水分補給の準備をお願いします。
3	10月13日(金) 13:30~15:00	みんなで防ごう 特殊詐欺・悪徳商法 講師 未定 
4	11月9日(木) 13:30~14:30	お口のケアで介護予防 佐伯歯科医師会 勝島歯科医院 院長 豊田 将志 先生 
5	12月8日(金) 13:30~14:30	食事からフレイルを予防しよう ~高齢者向けの調理の工夫~ 五日市記念病院 管理栄養士 未定

定員は 30名 です。申し込み順となりますので、必ず広島市城山・五日市観音
地域包括支援センターへ申し込みをお願いします。

開催場所 広島市観音台公民館 研修室

佐伯区観音台3丁目16-5 電話 082-921-4762

【申し込み・お問い合わせ】

広島市城山・五日市観音地域包括支援センター

佐伯区千同一丁目30-6(高東ビル1階)

電話 082-924-7755

《主催》

広島市城山・五日市観音
地域包括支援センター

《共催》

広島市観音台公民館

