



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	6月21日(水) 13:30~14:30 ※坪井公民館と共催	頭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 英恵子 先生 ※タオル・水分補給の準備をお願いします。
2	7月5日(水) 13:30~14:30 ※坪井公民館と共催	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
3	7月19日(水) 13:30~14:30 ※坪井公民館と共催	今日からできる認知症予防 ナカムラ病院 院長 塚野 健 先生
4	10月25日(水) 13:30~14:30	お口のケアで介護予防 佐伯歯科医師会 まつしま歯科クリニック 院長 松島 寛明 先生
5	11月22日(水) 13:30~15:00	認知症サポーター養成講座 ~認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して~ 認知症アドバイザー(陽光の家) 佐々木 雄治 先生
6	12月13日(水) 13:30~15:00	みんなで防ごう 特殊詐欺・悪徳商法 講師 未定



会場の都合により 定員 40名 としています。

申し込み順となりますので**必ず申し込みをお願いします。**

【①②③の教室の申し込み】

坪井公民館
佐伯区坪井一丁目32-10
電話 082-921-0812

【④⑤⑥の教室の申し込み】

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≫ ①②③の教室
坪井公民館

