



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	5月18日 (木) 13:30~15:00 ※八幡公民館と共催	みんなで防ごう 特殊詐欺・悪徳商法 しげき司法書士事務所 司法書士 茂木 武志 先生
2	10月19日 (木) 13:30~14:30 ※八幡公民館と共催	今日からできる認知症予防 五日市幸楽苑 施設長 茗荷 浩志 先生
3	11月16日 (木) 13:30~14:30 ※八幡公民館と共催	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 英史子 先生 ※上履き・タオル・水分補給の準備をお願いします
4	12月6日 (水) 13:30~14:30	お口のケアで介護予防 佐伯歯科医師会 そらのデンタルクリニック 院長 黒本 拓志 先生
5	令和6年 1月18日 (木) 13:30~14:30 ※八幡公民館と共催	今日からの人生を考えてみよう！「人生の覚え書」 ACP普及推進員 訪問看護ステーションハローナース五日市 吉次 浩子 先生
6	令和6年 2月15日 (木) 13:30~14:30 ※八幡公民館と共催	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



※ 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。

【①②③⑤⑥の教室の申し込み】

八幡公民館（佐伯区八幡三丁目23-22）
電話 082-928-0207

【④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
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》
(④以外の教室)
八幡公民館

