

令和5年度広島市家族介護教室事業
実施計画書

西 区

回	実施月日・時間	内容（テーマ）・講師	開催場所	申 込 先 電 話 番 号
1	R5年10月12日(木) 13:00~14:30	『はじめてのピラティス』 脳の機能を押し上げ、免疫系やホルモン バランスの調節を行う 講師；ピラティス インストラクター 足立 弥生 氏	特別養護老人ホーム リバーサイド中広 地域交流センター	リバーサイド中広 082-235-0788
2	R5年11月14日(火) 13:00~14:30	『はじめてのピラティス』 脳の機能を押し上げ、免疫系やホルモン バランスの調節を行う 講師；ピラティス インストラクター 足立 弥生 氏	特別養護老人ホーム リバーサイド中広 地域交流センター	デイサービスセンター かりん 082-232-4274
3	R5年12月6日(水) 10:00~11:30	『骨を強くする！ 骨粗鬆症予防の食事について』 講師；管理栄養士 健康運動指導士 田代 シマ 氏	己斐上公民館	第三いこいの園 082-275-0066
4	R6年1月18日(木) 13:30 ~15:00	『 お薬のこと、あれこれ 』 講師；西大薬局 薬剤師 高橋 強 氏	西区 地域福祉センター	くすの木苑 082-291-2734
5	R6年2月21日(水) 10:00 ~12:00	『フレイル予防と介護者の為の入浴介助の 基礎技術』 講師；訪問看護リライフ井口 管理者 理学療法士 小野 誠三氏	山田集会所	千歳園 082-272-6937

交流会	10月18日(水) 10:00~12:00	『西区家族介護者交流会』 映画上映会交流会 ぼけますから、よろしくお願ひします。 ～おかえりお母さん～	西区 地域福祉センター 3階会議室	ともの家 082-270-0145
-----	--------------------------	--	-------------------------	----------------------