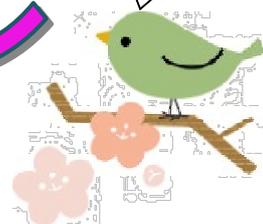


令和7年度

いきいきサロン ハッピー&ヘルス

申込不要です!



いつまでも元気ハツラツ若々しく生活できるように、そして生きがいを見つけてみませんか。

※石内公民館では、上履きをご持参下さい↓↓

回	日程	内容	講師	場所
1	4月24日(木) 13:30~15:00	フレイルDX ~自分の歩き方を知ろう~	西広島リハビリテーション病院 作業療法士 岡さん	石内公民館
2	5月22日(木) 13:30~15:00	成年後見制度と相続	生き生き法律教室	新宮山荘
3	6月26日(木) 13:30~15:00	認知症になっても住みやすい地域	三和地域包括支援センター	石内公民館
4	7月24日(木) 13:30~15:00	あなたの暮らしを守る方法 ~見守り支えあい、権利擁護について~	三和地域包括支援センター	新宮山荘
5	8月28日(木) 13:30~15:00	家族信託の基本 空き家・実家の対策	行政書士法人 ライフ	石内公民館
6	9月25日(木) 13:30~15:00	認知症予防のお話と体操	介護予防健康アドバイザー 片野尚美さん	新宮山荘
7	10月23日(木) 13:30~15:00	大人の快眠	(株)山口県東部ヤクルト販売	石内公民館
8	11月27日(木) 13:30~15:00	元気なからだづくり ~栄養について~	石内慈光園 管理栄養士 小笠原直子さん	新宮山荘
9	12月25日(木) 13:30~15:00	お口から元気に	(株)明治	石内公民館
10	2026年 1月22日(木) 13:30~15:00	お楽しみ会	手品師 反田哲頭さん	新宮山荘
11	2月26日(木) 13:30~15:00	介護予防体操	デイサービスセンター 石内慈光園	石内公民館
12	3月26日(木) 13:30~15:00	「これから」について考えよう ~ACP 人生会議~	三和地域包括支援センター	新宮山荘

【時間】第4木曜日 13:30~15:00

【対象者】おおむね65歳以上の方など

【参加費】無料

【問い合わせ】

広島市三和地域包括支援センター
電話:082-926-0025



【主催】

石内地区社会福祉協議会、石内公民館
広島市三和地域包括支援センター

【共催】

石内・五月が丘地区民生委員児童委員協議会
石内まごころ会、石内シニアクラブ
石内女性会、石内地区公衆衛生推進協議会