令和７年度

会場：利松公民館

快gのオープンスペース

いつまでも元気はつらつで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。 お気軽にご参加下さい。

	日　　程	内　容	講　師
1	6月16日(月) 10:00～11:00	尿トラブルのセルフコントロール	インナーサポート代表 排泄機能指導士 石硯 登貴子さん
2	8月18日(月) 10:00～11:00	転倒予防教室	まつむら訪問リハビリ・ステーション 理学療法士 原 眞里亜さん
3	10月20日(月) 10:00～11:00	「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
4	12月15日(月) 10:00～11:00	免疫パワーで体力アップ！	(株)山口県東部ヤクルト販売

※感染症等の状況により内容の変更又は中止となる場合があります。

【場　所】 利松公民館
【時　間】 第3月曜日　10時00分～11時00分
【参加費】 無料

【対象者】 おおむね65歳以上の方など
【定　員】 20名程度
【持ち物】 ポイント手帳

研修会終了後にはサロンもあります！

【申し込み・問い合わせ】
利松公民館　電話　082-928-8687

【共　催】 八幡東学区社会福祉協議会　八幡東地区民生委員児童委員協議会
八幡東学区のみまもり支えあい　利松公民館
広島市三和地域包括支援センター