令和７年度

会場：八幡東公民館

介護予防教室

ハッピー＆ヘルス

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。
１回だけの参加でも大歓迎！お気軽にご参加下さい。

	日　　程	内　　容	講　　師
1	５月　15日(木) 10:00～11:30	認知症になっても住みやすい地域 ～認知症サポーター養成講座～	広島市認知症アドバイザー
2	７月　17日(木) 10:00～11:30	体力測定と 簡単筋力トレーニング	公益財団法人 広島市スポーツ協会職員
3	９月　18日(木) 10:00～11:30	栄養から学ぶ 元気なからだづくり	石内慈光園　管理栄養士 小笠原　直子さん
4	11月　20日(木) 10:00～11:30	お墓のものしり講座	株式会社　玉屋 児玉　賢司さん
5	令和８年 １月　15日(木) 10:00～11:30	ロコモ予防	和光整形外科 スポーツクリニック
6	２月　19日(木) 10:00～11:30	レッツ脳トレ！ 楽しく認知症予防	(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】　八幡東公民館
【時間】　第３木曜日　10:00～11:30
【参加費】　無料
【対象者】　おおむね65歳以上の方
【定　員】　24名程度
【持ち物】　ポイント手帳
【申し込み・問い合わせ】八幡東公民館　082-927-4543

研修会終了後にはサロンもあります！
八幡東学区社協、三和地域包括共催

【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
八幡東公民館　広島市三和地域包括支援センター