

令和6年度

会場：利松公民館

快90分-7°ンスパ-ス

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。
お気軽にご参加下さい。

	日 程	内 容	講 師
1	6月17日(月) 10:00~11:00	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 堀江 武史さん
2	8月19日(月) 10:00~11:00	自分の体は自分で守る ~学びながら楽しく運動~	健康運動指導士 中村晃士さん
3	10月7日(月) 10:00~11:00	脳寿命を延ばす生活をしていますか？ ~固有名詞が出なくなったら認知症ですか？~	広島県在宅保健福祉活動者の会
4	12月16日(月) 10:00~11:00	筋力アップ(ロコモ予防)	和光整形外科スポーツクリニック 濱田和明さん

※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