



【高齢者いきいき活動ポイント対象事業】



マスクottoキャラクター
「ぶくちゃん」

～令和7年度 福田大学～

～元気でいきいき健康長寿～ からだが好き、ちょっと体操

適度な運動は、脳への刺激になり、認知症予防につながります。また、筋力や身体機能を向上させ、健康の維持・促進に効果的です。ちょっと体操で健康長寿を目指しましょう！



5月28日(水)13:30～15:00

【場 所】福田公民館 3階 研修室

【講 師】健康運動指導士 久保 恵さん

【対 象】どなたでも

【定 員】30人(申込順)

【参加費】無料

【申込み】5月1日(木)から5月25日(日)までに
福田公民館へ

【共 催】福田地区老年会連合会

【その他】「高齢者いきいき活動ポイント手帳」をお持ちの方は
ご持参ください。



(公財) 広島市文化財団 福田公民館
〒732-0029 広島市東区福田4丁目4152-1
TEL・FAX 082-899-2901
Eメール fukuda-k@cf.city.hiroshima.jp
ホームページ [http:// www.cf.city.hiroshima.jp/fukuda-k/](http://www.cf.city.hiroshima.jp/fukuda-k/)



ホームページ



Instagram

※申込みの際にお寄せいただいた個人情報は、事業の目的以外には使用致しません。