



♪いつまでも、このまち、この家で過ごすために♪

# 介護予防教室



高齢者いきいき活動  
ポイント対象事業

【対象】 概ね65歳以上の方 【費用】 無料

【定員】 36名(先着順) **事前申し込み必要**

【日時】 令和7年6月、8月、10月、12月、令和8年2月

**偶数月の第3金曜日(8月のみ第4金曜日)** 午前10時～11時

【場所】 祇園公民館 2階 研修室1(西原1丁目13-26)

【申込み先】 **082-874-5181**(祇園公民館)

【共催】 広島市東原・祇園東地域包括支援センター、祇園公民館

【アクセス】 バス: NHK 放送所前下車 徒歩5分

JR: 可部線下祇園駅 徒歩10分

日程	内容
令和7年 6月20日(金) <b>6/2～受付開始</b>	『 <b>ストレッチとリズムを踏んで頭と身体の体操</b> 』 健康運動実践指導者 <small>わたい えりこ</small> 綿井 英吏子 氏 ※動きやすい靴や服装でご参加ください。
8月22日(金) <b>8/2～受付開始</b>	『 <b>カラダは食べた物からできている</b> 』 ～健康寿命を延ばすために今からできること～ 株式会社明治 栄養士 <small>よねだ まい</small> 米田 麻衣 氏
10月17日(金) <b>10/2～受付開始</b>	『 <b>うたと音楽のチカラ 楽しい喉活と脳トレ</b> 』 音楽健康指導士 シンガー・ソングライター <small>とも</small> 智 氏
12月19日(金) <b>12/3～受付開始</b>	『 <b>悪質商法・特殊詐欺から身を守るために</b> 』 公益社団法人広島消費者協会 <small>こぼ たまき</small> 木場 環 氏
令和8年 2月20日(金) <b>2/2～受付開始</b>	『 <b>あなたのお口、元気ですか?</b> 』 ～オーラルフレイルを予防するセルフケアについて～ <small>きもと</small> ミモザ歯科 歯科衛生士 木元 はづき 氏

ご不明な点などありましたら、お気軽にご連絡お願いいたします。

広島市東原・祇園東地域包括支援センター TEL 082-850-2220

(公財)広島市文化財団 祇園公民館 TEL 082-874-5181