



♪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



【対象】 概ね65歳以上の方 【費用】 無料

【定員】 42名(先着順) **事前申し込み必要**

高齢者いきいき活動
ポイント対象事業

※各講座のどちらか一方の日程にお申し込みいただけます

【時間】 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)

【主催】 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8年 ① 7月17日(金) ② 8月21日(金) 7/2～受付開始	『 元気なうちから知っておこう 上手な医療のかかり方 』 安佐医師会病院 病院長 土手 慶五氏
令和8年 ① 9月18日(金) ② 10月16日(金) 9/3～受付開始	『 知っておきたい口から食べることの大切さ 』 広島市立リハビリテーション病院 言語聴覚士 柏田 孝志氏
令和8年 ① 12月18日(金) 令和9年 ② 1月15日(金) 12/3～受付開始	『 フレイルを予防し元気に過ごそう 』 株式会社ヤクルト山陽 栄養士 田中 涼夏氏
令和9年 3月19日(金) 3/3～受付開始	『 転倒予防体操 』 ※定員 84名 3階ホールで行います。 広島共立病院 リハビリテーション科

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