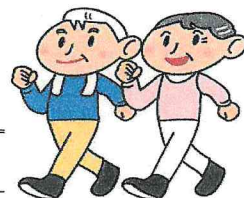


令和6年度

はっらっ教室

開催場所：日浦公民館

時間：13時30分～15時00分



日程	テーマ
5月16日	介護予防とフレイル予防 安佐北区保健師
7月18日	いざに備えよう！！防災の話 地域包括支援センター 小田
9月19日	楽しいレクリエーション 講師：地域包括支援センター
11月21日	皆で伸ばそう健康寿命～心も体もリフレッシュ～ 講師：健康運動指導士 岡本先生
1月16日	介護予防のための体操 講師：健康運動指導士 原田先生
3月13日	楽しく運動、ストレッチ、脳トレ 講師：健康運動指導士 原先生

※ 3月は第3木曜日が祝日のため、第2木曜日に振り替えます。

※ また、講師の都合や会場の都合により、内容が変更する場合があります。

原則、第3週木曜日に開催します！！

広島市清和・日浦地域包括支援センター

共催：あさひが丘地区社会福祉協議会

日浦公民館