

人生100年時代に向けた

「あさきた健康習慣！」

あ るこう! プラス10分

さ あ! 受けよう健診

き ちんととろう! 睡眠・休息

た べよう! 野菜プラス一皿



令和8年 6/25(木) 10時00分~12時00分

安佐北区真亀1-3-27
真亀公民館

あるこう! 一日プラス10分
+10分で、健康が動き出す

健康運動指導士

大背戸 まりこ氏

令和8年 7/3(金) 10時00分~12時00分

安佐北区あさひが丘 3-23-13
日浦公民館

きちんととろう! 睡眠・休息
毎日を元気にする、休む力

マイライフ株式会社 睡眠健康指導士 野田 歩美氏

令和8年 7/24(金) 10時00分~11時30分

安佐北区白木町大字秋山2391-4
白木公民館

さあ! 受けよう健診
骨活について知ろう

株式会社クリエクト 健康運動指導士 竹原 亮紀氏

令和8年 9/9(水) 10時00分~12時30分

安佐北区可部南2-1-36
安佐北食育交流センター

たべよう! 一日プラス野菜一皿
あと1品“野菜のおかず”

すこやか食生活推進リーダー
安佐北保健センター 栄養士

【対 象】 安佐北区にお住まいの方 先着30名(要予約)

※9/9(水)は先着15名

【参加費】 無料 ※9/9(水)は材料費 700 円程度が必要です

【備 考】 広島市高齢者いきいき活動ポイント事業の対象です

問合せ・申込先: 安佐北区地域支えあい課(安佐北保健センター) TEL: 082-819-0586