

介

護

予

防

教

室

人生を自身でプロデュースしてみませんか？

年を取ると思うような生活が出来なくなる…なんて不安に思っている方も、この講座へ参加すると、前向きなヒントがたくさん得られますよ！

4回シリーズと盛りだくさんです☆

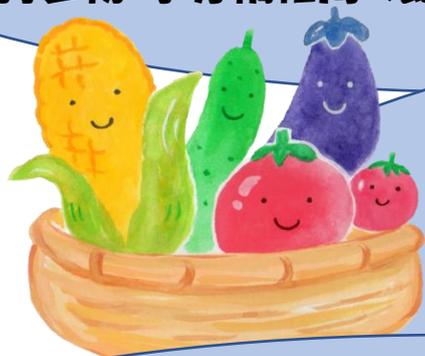
1 講義目 **からだ**を動かそう！

講師：山野 節子先生

(NPO 法人 ひろしまレクリエーション協会：副理事)

日時：令和5年 11月1日(水) 13:30～15:00

持参物：水分補給用の飲み物、室内用シューズ(運動靴)



2 講義目 **栄養士**による栄養指導

講師：大庭 梨緒先生

(日本調剤 安佐北薬局 認定栄養ケア・ステーション：管理栄養士)

日時：令和5年 11月15日(水)

13:30～15:00

3 講義目 **お口の健康**について

講師：山村 健先生

(山村歯科医院 院長)

日時：令和5年 11月30日(木)

13:30～15:00



4 講義目 **ACP** ～人生会議～

講師：高陽・亀崎・落合地域包括支援センター

日時：令和5年 12月13日(水)

13:30～15:00



会場：真亀公民館

(広島市安佐北区真亀1丁目3-27)

申込み：真亀公民館へ。先着30人。

申込み締切：10月27日(金)

☎ (082) 842-8223

主催：高陽・亀崎・落合地域包括支援センター・真亀公民館