

令和6年度 安佐北保健センター × 真亀公民館

あさきた！健康チャレンジャー教室

実際にからだを動かしながら、一緒に楽しく健康づくりにチャレンジしてみませんか？★

令和6年 7/11(木) 10時～12時

・医学
・運動

健診結果を見てみよう！	安佐北保健センター保健師
日常生活に運動を取り入れよう！	健康運動指導士 大背戸 まりこ氏

令和6年 7/25(木) 10時～12時

・医学
・勉強

知っておきたい生活習慣病のこと	安佐北保健センター医師
体力測定をしよう！	安佐北保健センター保健師

令和6年 9/12(木) 10時～12時

・栄養

からだをつくる食事のポイント	安佐北保健センター栄養士
----------------	--------------

令和6年 10/10(木) 10時～12時

・調理

元気じゃけん定食を作ろう！	安佐北保健センター栄養士
---------------	--------------

9/12に参加された方のうち、希望される方先着20名。当日、別途材料費がかかります。

令和6年 10/24(木) 10時～12時

・睡眠

質の良い睡眠をとるコツ	睡眠健康指導士 甲斐 秀幸氏
-------------	----------------

令和6年 11/14(木) 13時半～15時半

・口腔

歯周病と全身の関わり～歯科医師の立場から～	歯科医師
正しい口腔ケアとお口のトレーニングをしよう！	歯科衛生士

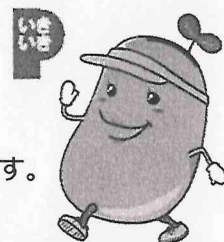
★いずれの回もラジオ体操（広島版）を行います★

場 所：真亀公民館研修室1（安佐北区真亀1-3-27）※10/10は真亀公民館調理室

対 象：広島市民の方 先着30名（要予約）

備 考：動きやすい服装でお越しください。広島市高齢者いきいきポイント事業の対象です。

できるだけ全課程の参加をお願いしておりますが、単回のみでも参加可能です。



予約先：安佐北区地域支えあい課（安佐北保健センター）082-819-0586

FAX：082-819-0602