

# シニア世代の 元気づくり講座

「健康ブーム」の中、たくさんの情報があふれています。  
自分に合った健康法を見つけて、いつまでも元気に  
地域で暮らせるよう、基本の知識と具体的な技術の  
ポイントを学ぶ体験型の講座です。



日 程◆11/22、12/20、1/24、2/21、3/14 すべて木曜日【全5回】  
テーマ・講師◆

① 11月22日(木) 午後1時半～3時半	薬との賢い付き合い方～正しい薬物治療とは みずうちよしあき NPO 法人健康サロン代表理事/薬剤師 水内義明さん
② 12月20日(木) 午後1時半～3時半	薬食同源～効果的に栄養をとる おぎのあい 安田女子大学管理栄養学科助手/管理栄養士 荻野愛さん
③ 1月24日(木) 午前10時～正午	運動と栄養の関係～正しい筋トレと簡単ストレッチ体験 まみょうまりこ 管理栄養士/健康食育シニアマスター 馬明真梨子さん
④ 2月21日(木) 午前10時～12時半	日々の料理～主食・主菜・副菜を上手にとる(調理実習) ※材料費(実費)を集めます 荻野愛さん・馬明真梨子さん
⑤ 3月14日(木) 午後1時半～3時半	生活習慣病予防～生活を改善して生きがいある日々を楽しむ みずうちけいこ 腎疾患専門病院看護部長/栄養学マスター 水内恵子さん

会 場◆大塚公民館

対 象◆概ね65才以上の人20人

申 込◆11/4(日)午前8時半から電話(082-849-1841)または来館で大塚公民館へ

## 大塚公民館

●住所 〒731-3167 広島市安佐南区大塚西六丁目3番2号

●☎082-849-1841 FAX 082-849-1842

●e-mail ozuka-k@cf.city.hiroshima.jp

●ホームページ <http://www.cf.city.hiroshima.jp/ozuka-k/>

●交通 バス…「広域公園テニスコート」から徒歩約5分

※アストラムラインの場合は「大塚駅」からバス乗換

