

元気じゃけん☆しらき

～ 健康教室 ～

広島市では、市民の健康寿命の一層の延伸を図るため「元気じゃけんひろしま 21」計画に取り組んでいます。白木公民館でも平成 29 (2017) 年から白木地域包括支援センターと共催して連続講座「元気じゃけん☆しらき～健康教室」をスタートさせ、続けて翌年から「健康増進講座～中高年のための健康運動」が新たに加わりました。そして、新型コロナウイルス感染症対応のため内容を一部変更しながら継続開催しています。

あなたの健康は大丈夫？ 新型コロナウイルス感染症がいまだに沈静化せず様々な生活場面で制限状態にある今だからこそ、生活専門家と一緒に5年後、10年後の健康について考えてみましょう。

【日 時】 9～12月の毎月1回開催の連続講座

【対 象】 健康維持に興味や関心のある方（高齢者に限りません）

【内 容】 講師に専門家の先生をお招きしての白木公民館で開催する連続講座です



① 9月8日(木) 13:30～15:00 （開催済み）

「人生会議（ACP）について」

講師：石川 真之介 さん（なごみの郷 居宅介護支援事業所 主任介護支援専門員）

② 10月13日(木) 13:30～15:00

「認知症予防のための脳トレについて」

講師：鍋島 一仁 さん（ひろしまレクリエーション協会 会長）



③ 11月10日(木) 13:30～15:00

「オーラルフレイル予防について」

講師：河原 奈津 さん（広島県歯科衛生士会 歯科衛生士）



④ 12月8日(木) 14:00～15:30

「うんちは健康のパロメーター」

講師：木村 貴恵（株式会社 ヤクルト山陽）

【持参物等】 筆記用具・水筒、自宅で検温を済ませマスク着用でご参加ください

【募集定員】 25名（高齢者いきいき活動ポイント事業の対象となります）

【申込み】 9月7日(水) 午後5時までに



※ 全4回連続講座での申込みですが、定員内で毎回の申込みも受け付けます