

令和8年度



鶴亀大学 & いきいき健康づくり教室

自分でできる介護予防や健康維持・増進に取り組めるよう、一緒に楽しく学び、健康寿命をのばしましょう。
※健康寿命とは、日常生活を制限なく自立して過ごすことができる期間のことです。

【鶴亀大学】(第三水曜日13時半～)

回	日 時	内 容 ・ 講 師	
①	4月15日(水)	インナーマッスルやバランス能力を鍛えるトレーニング 綿井 英史子さん(健康運動実践指導者)	
②	5月20日(水)	睡眠講座～眠りの改善/快眠について～ 山岡 香織さん(広島国際大学健康科学研究科、睡眠改善インストラクター)	
③	6月17日(水)	八幡学区の防災、避難を考える(八幡、城山、薬師が丘、八幡が丘) 八幡学区在住の防災士	
④	9月16日(水)	レコードコンサート 野村 伸治さん(健康管理士 上級指導員)	
⑤	10月21日(水)	人生会議について 講師交渉中	
⑥	11月18日(水)	認知症予防講座 講師交渉中	
⑦	12月16日(水)	消費者被害講座 消費生活センター	
⑧	1月20日(水)	栄養改善講座 講師交渉中	
⑨	2月17日(水)	企画 中 未定	
⑩	3月17日(水)	現役世代に向けた地域包括支援センターの紹介 講師交渉中	

【いきいき健康づくり教室】(13時半～)

①	7月15日(水)	認知症サポーター養成講座 講師交渉中	
②	9月30日(水)	口腔ケア 講師交渉中	
③	2月3日(水)	成年後見制度 講師交渉中	

※申込み開始日は各月の公民館だよりをご覧ください。※内容や時間は都合により変更する場合があります。

申し込み順となりますので**必ず申し込み**をお願いします。

開催場所：いずれも **八幡公民館** (佐伯区八幡三丁目23-22) です。

※高齢者いきいき活動ポイント事業の対象事業です。(押印希望の方は、高齢者いきいき活動ポイント手帳をご持参ください。)

【鶴亀大学の申込み/問合せ】
八幡公民館
電話 082-928-0207

鶴亀大学
《主催》 八幡公民館(鶴亀大学)
《共催》 広島市城山・五日市観音地域包括支援センター
(①、⑤、⑥、⑦、⑧の講座)
受付時間は午前8時半から午後5時15分まで(木・金は午後9時まで)

【いきいき健康づくり教室の申込み/問合せ】
広島市城山・五日市観音地域包括支援センター
電話 082-924-7755

いきいき健康づくり教室
《主催》 広島市城山・五日市観音地域包括支援センター
受付時間は午前8時半から午後5時半まで(日～土曜日)